ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓဘာသာထိပ်သီးညီလာခံတွင်တင်ပြခဲ့သည့်
ဘာဝနာရှုပွားခြင်းစာတမ်းနှစ်စောင်

သမထဘာဝနာနှင့် ဝိပဿနာဘာဝနာတို့တွင် အောင်မြင်ပေါက်မြောက်ခြင်း

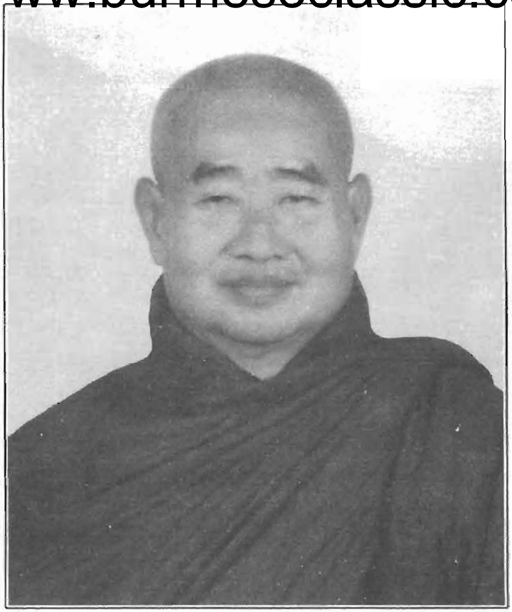
ဖားအောက်တောရဆရာတော်
နှင့်
ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

သမထ ဝိပဿနာကို မြတ်စွာဘုရားညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း
အောင်မြင်ပေါက်မြောက်အောင် ရှုပွားနိုင်ပြီ

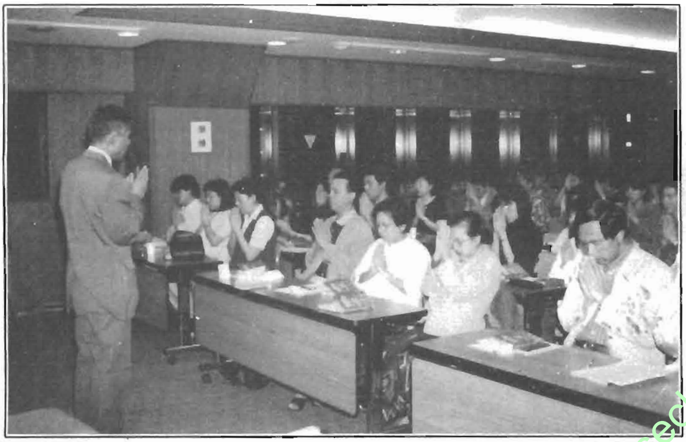
ဖားအောက်တောရဆရာတော်
ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

သမထ-ဝိပဿနာတို့တွင်
အောင်မြင်ပေါက်မြောက်ခြင်း

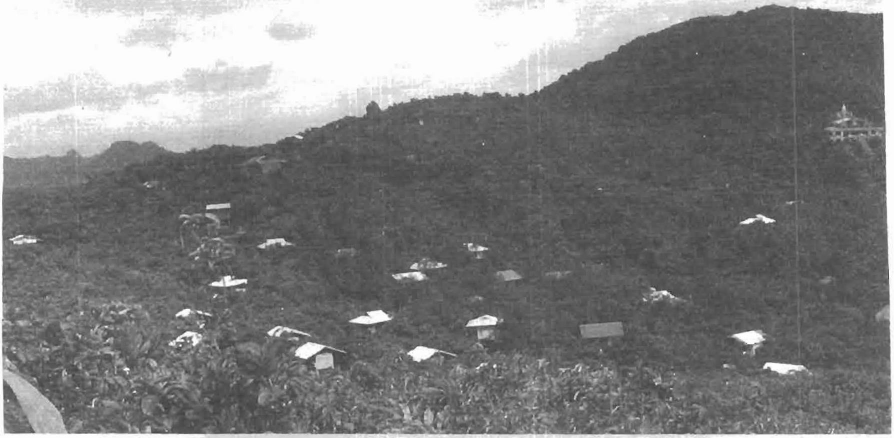
- သာသနာတော်၏အနှစ်သာရသည် သီလ သမာဓိ ပညာ ဖြစ်သည်
- သမထဘာဝနာကို မှန်ကန်စွာရှုနိုင်မှ သမ္မာသမာဓိရမည်
- သမ္မာသမာဓိရှိမှ ပရမတ်ရုပ်နာမ်များကို ပိုင်းခြားရှုနိုင်သည်
- ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်မြင်မှ ဝိပဿနာကို မှန်စွာရှုနိုင်သည်
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုများကို တိကျစွာထိုးထွင်းရှုနိုင်ပါမှ မဂ်ဖိုလ်ဆီတက်လှမ်းနိုင်သည်
- ဝိပဿနာရှုကွက်များကို ကျမ်းဂန်လာအတိုင်း အနှစ်စိတ်ရှုနိုင်ပါမှ မဂ်ဖိုလ်ဆိုက်ရန်သေချာသည်
- မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါမှ မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာတော်နှင့် ကြုံတွေ့ရကျိုးနပ်မည်
- ဗုဒ္ဓနည်းကျ သမထ ဝိပဿနာကို အောင်မြင်ပေါက်မြောက်သည်အထိ ရှုပွားနိုင်ရန် အပြည့်ပြည့်ဆိုင်ရာ ဖားအောက်တောရရိပ်သာများသို့ အမြန်ကြွလှမ်းကြပါ



ဖားအောက်တောရဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တအာစိဏ္ဏ
Pa-auk tawya Sayadaw Baddanta Āciṇṇa



ဂျပန်နိုင်ငံတိုကျိုမြို့၌ ဒေါက်တာမင်းတင်မွန် ဝိပဿနာတရား ဟောကြားစဉ်
Dr. Mehm Tin Mon giving a Dhamma Lecture in Tokyo, Japan



စိတ္တလတောင်ကျောင်း၊ ဖားအောက်တောရဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာ Citt



ဓမ္မဝိဟာရီသိမ်တော်ကြီး၊ စိတ္တလတောင်ကျေ

Dhammavihārī Sīmā, Cittalapabbatavihāra, P



ıpabbatavihāra, Pa-Auk Tawya Buddhasāsana Meditation Centre



ာင်း ဖားအောက်တောရဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာ

a-Auk Tawya Buddhasāsana Meditation Centre



မေတ္တာဝိဟာရီဓမ္မာရုံ Mettā-vihāri Dhamma Mansion



ဆွမ်းလောင်းရုံနှင့်ဓမ္မာရုံ Centre for offering food and for meditation

မြန်မာနိုင်ငံ ရန်ကုန်မြို့တွင် ကျင်းပခဲ့သော
ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓဘာသာထိပ်သီးညီလာခံတွင် တင်ပြခဲ့သည့်
ဘာဝနာရှုပွားခြင်းဆိုင်ရာ စာတမ်းနှစ်စောင်
မြန်မာပြန်ဆိုချက်

သမထဘာဝနာနှင့် ဝိပဿနာဘာဝနာတို့တွင် အောင်မြင်ပေါက်မြောက်ခြင်း

ဖားအောက်တောရဆရာတော်
နှင့်
ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၃၂၀၁၆၆၀၆၀၃)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၃၂၀၂၃၄၀၆၀၄)
၂၀၀၆ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၂၅၀၀

ထုတ်ဝေသူ

မင်းတေဇာမွန်၊ ရတနာမင်းစာပေ (၃၄၅၅)
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

အတွင်းစာသားနှင့်မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ

ဦးတင်မောင်ဝင်း၊ သင်းလဲ့ဝင်းပုံနှိပ်တိုက် (၀၅၉၄၆)
အမှတ်(၁)ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ယောမင်းကြီးရပ်ကွက်
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

ကွန်ပျူတာစာစီ

ကိုရွှေဝင်းမောင်
ရွှေယောဇဉ်ကွန်ပျူတာ

အတွင်းဖလင်

'ပုံရိပ်ရှင်'

ဖြန့်ချိရေး

မြမွန်ရတနာစာပေ
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း ၀၁-၃၈၅၂၆၁၊ ၀၉၈၀-၂၂၅၁၆

တန်ဖိုး - ၅၀၀ ကျပ်

စကားဦး

၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၉ ရက်မှ ၁၁ ရက်အထိ မြန်မာနိုင်ငံ၊ ရန်ကုန်မြို့တွင် အောင်မြင်စွာ ကျင်းပခဲ့သော ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓဘာသာ ထိပ်သီးညီလာခံ၌ တင်သွင်း၍ အထူးစိတ်ဝင်စားစွာ ဆွေးနွေးခဲ့ကြသော စာတမ်းနှစ်စောင်ဖြစ်သည့်

(၁) **"သမထဘာဝနာ၌ အောင်မြင် ပေါက်မြောက်ခြင်း"** နှင့်

(၂) **"ဝိပဿနာဘာဝနာ၌ အောင်မြင်ပေါက်မြောက်ခြင်း"**တို့ကို ယခု ဤစာအုပ်ငယ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေလိုက်ခြင်းသည် သမထ ဝိပဿနာအမည်တွင်သည့် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ လက်တွေ့တရားရှုနည်း အကြောင်း အတိအကျကို အကျဉ်းချုပ်သိလိုကြသော ပြည်သူတို့၏ အကျိုးအတွက် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာတမ်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရား ဟောဖော်ညွှန်ကြားခဲ့သည့် အတိုင်း သမထ–ဝိပဿနာရှုပွားနည်းကို အတိအကျ အနုစိတ်ကာ ညွှန်ကြားသင်ပြပေးနေသော မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးရှိ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖားအောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာများတွင် ကျင့်သုံးနေသည့် သမထ–ဝိပဿနာရှုနည်းအကျယ်ကို လိုရင်း

အနှစ်ချုပ်မျှ တင်ပြထားချက်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်သည် စာရှုသူတို့အား သမထ–ဝိပဿနာရှုပွားနည်းကို မြတ်စွာဘုရားဟောကြားထားသည့်အတိုင်း နည်းမှန်စွာ ရှုပွားတတ်ရန် မိတ်ဆက်ပေးပါလိမ့်မည်။ သမထဘာဝနာဖြင့် သမာဓိထူထောင်ပုံ၊ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားများ၏နယ်ပယ်သို့ ထိုးဖောက်၍ ပရမတ်တရားတစ်ခုစီကို လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်, ပဒဋ္ဌာန်တို့ဖြင့် ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှုမြင်ပုံ၊ သတ္တဝါတို့ သံသရာကျင်လည်နေရပုံကို လှပစွာ ရှင်းပြထားသည့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်၏ အကြောင်းတရား အကျိုးတရားများကို စူးစမ်းရှာဖွေပုံ၊ ဘုံသုံးပါးဝယ် အတိတ်–ပစ္စုပ္ပန်–အနာဂတ် ကာလသုံးပါး၌ ဖြစ်ပျက်နေကြသော ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့ကို အဇ္ဈတ္တ(မိမိကိုယ်တွင်း)တစ်လှည့်၊ ဗဟိဒ္ဓ(မိမိကိုယ်ပြင်ပ)တစ်လှည့် အနိစ္စတစ်လှည့် ဒုက္ခတစ်လှည့် အနတ္တတစ်လှည့် လက္ခဏာယာဉ်သုံးတန် တစ်လှည့်စီတင်ကာ နည်းအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ဝိပဿနာရှုပုံတို့ကို ဖတ်ရှုလေ့လာရလိမ့်မည်။

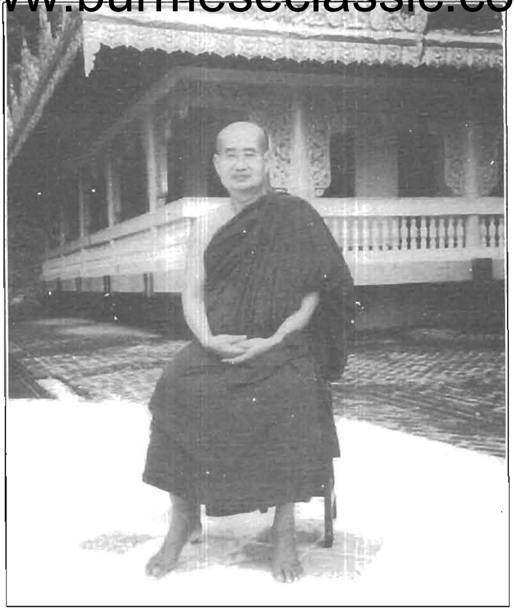
ဤစာတမ်းနှစ်စောင်တွင် ပါရှိသော အကြောင်းအရာများနှင့် နယ်ပယ်အတိုင်းအတာတို့သည် ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံ၌ သမထဝိပဿနာဘာဝနာကို မူလသန့်ရှင်းသည့် ပုံစံအတိုင်း အပြည့်အဝ ထိန်းထားနိုင်လျက် လက်ဆင့်ကမ်းကာ လက်တွေ့ရှုပွားနိုင်ကြောင်းကို ရှင်းလင်းစွာ ညွှန်ပြပါလိမ့်မည်။ အမှန်တွင်လည်း မြန်မာနိုင်ငံသည် မြတ်စွာဘုရား၏ သင်ကြားချက်အားလုံးကို စာတွေ့ရော လက်တွေ့ပါ ပရိယတ္တိရော ပဋိပတ္တိပါ ကောင်းစွာ ထိန်းထားနိုင်သဖြင့် လူသားတို့၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာအလို့ငှာ ကမ္ဘာသို့ မျှဝေပေးနိုင်ပါသည်။

သမ္မာသမာဓိထူထောင်ရန် သမထဘာဝနာရှုပွားခြင်းနှင့် အသိဉာဏ်ကို အမြင့်ဆုံးအဆင့်အထိ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန် ဝိပဿနာရှုပွားခြင်းတို့သည် ထာဝရငြိမ်းအေးချမ်းသာခြင်းဟူသည့် နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သော အမြင့်မြတ်ဆုံးသော မဂ္ဂင်လမ်းပေါ်တွင် လျှောက်လှမ်းနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤဘဝတွင်ပင် ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သည့် ကောင်းကျိုးချမ်းသာများကို မုချပေးနိုင်သည့် နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်း၍ မြင့်မြတ်သော ဘာဝနာအလုပ်တွင် လူတိုင်းပါဝင်ရှုပွားကြပါရန် အလေးအမြတ်တိုက်တွန်းပါသည်။

* တရားလမ်းမှန် ဖော်ထုတ်ပြန် ရောက်ရန်နိဗ္ဗူနန်း၊
ချမ်းမြေ့သေချာ တရားရှာ၊ ကြွပါဖားအောက်စခန်း။

* ကျမ်းဂန်နှင့်ညီ မင်္ဂဖိုလ်ဆီ ရောက်မည်မလွဲတမ်း၊
ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ တရားတွေ့ ထူးမေ့တရားစခန်း။

* ဗုဒ္ဓနည်းကျ တရားပြ တောရမြတ်စခန်း၊
ဆင်းရဲငြိမ်းအေး ချမ်းသာရေး မနှေးကြွချီလှမ်း။



ဖားအောက်တောရဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တအာစိဏ္ဏ
Pa-auk tawya Sayadaw Baddanta Ācinna



ရွှေတိဂုံဘုရား မြန်မာ့သစ်လုပ်ငန်းမှော်ရုံ၌ ဒေါက်တာမင်းတင်မွန် အဘိဓမ္မာသင်ကြားစဉ်
Dr. Mehm Tin Mon teaching Abhidhamma in Yangon

မာတိကာ

သမထဘာဝနာ၌ အောင်မြင်ပေါက်မြောက်ခြင်း

မာတိကာ

မာတိကာ

မာတိကာ

ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓဘာသာထိပ်သီးညီလာခံ
ရန်ကုန်မြို့၊ မြန်မာနိုင်ငံတော်
၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ ၉–၁၁ ရက်

သမထဘာဝနာ၌ အောင်မြင်ပေါက်မြောက်ခြင်း

ဘဒ္ဒန္တအာစိဏ္ဏ၊ ဓမ္မာစရိယ၊ အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ
သြဝါဒါစရိယချုပ်၊
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖားအောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာများ။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၊ မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ
ပါမောက္ခ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်
ဥက္ကဋ္ဌ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖားအောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့
ချုပ်။

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

စာတမ်းအကျဉ်းချုပ်

သမာဓိသိက္ခာဟူသော **သမာဓိကျင့်စဉ်၏** ရည်မှန်းချက်မှာ

(၁) မိမိ၏စိတ်အစဉ်ကို ကုသိုလ်တရားများမဖြစ်ပေါ်အောင် တားဆီးပိတ်ပင်တတ်သည့် နီဝရဏတရားများနှင့် စိတ်ကို ညစ်နွမ်းပူလောင်စေသည့် ကိလေသာများမှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်စေရန်၊

(၂) စိတ္တဝိသုဒ္ဓိခေါ် စိတ်စင်ကြယ်မှုကို ရရှိရန်နှင့်

(၃) ဝိပဿနာကို ထိထိရောက်ရောက်အားထုတ်နိုင်အောင် စိတ်စွမ်းအား အလွန်ကြီးမားလာစေရန်တို့ ဖြစ်သည်။

[illegible]**လာကသုတ္တန်**[၁]နှင့် **ပစလာယမာနသုတ္တန်**[၂]တို့၏အဆိုအရ ပရိကမ္မသမာဓိခေါ် အခြေပြုသမာဓိနှင့် ယှဉ်သော ဉာဏ်ပညာ သည်ပင် အလင်းရောင်စတင်ထွက်ပေါ်စေ၏။ ဤဘာဝနာအလင်းရောင်သည် သမာဓိမြင့်လာလေလေ ပိုလင်းလာလေလေဖြစ်ပြီး ဥပစာရသမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်သည့်အခါ ကိုယ်တွင်း ကောဋ္ဌာသများနှင့် ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားများကို ထိုးထွင်းမြင်သိစေသည်အထိ အလွန်စူးရှတောက်ပလာသည်ကို တွေ့ရသည်။ ကောင်းစွာ တည်ကြည်ခြင်းဟူသည့် သမ္မာသမာဓိ မရှိလျှင် ပရမတ်ရုပ်နာမ်များကို

ဘာဝနာရှုသည့်ဉာဏ်ဖြင့် တိုက်ရိုက် မမြင်နိုင်ပါ။ သို့အတွက် ဝိပဿနာ မရှုနိုင်ပါ။ အထူးသဖြင့် **ရူပါဝစရစတုတ္ထဈာန်**သည် ဝိပဿနာ ထိထိရောက်ရောက်ရှုပွားရန်အတွက် အကောင်းဆုံး လက်နက် ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။

မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူသော သမထကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်စလုံးပင် ပါဠိကျမ်းဂန်များမှာ ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း သမ္မာသမာဓိကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ကြောင်း တွေ့ရပါသည်။ ဝင်လေထွက်လေကို ရှုပွားသော **အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း**[၃]သည် ရူပါဝစရစတုတ္ထဈာန်ရောက်အောင် သမာဓိထူထောင်ဖို့အတွက် ဘာဝနာရှုပွားသူ ယောဂီများစွာနှင့် သင့်လျော် လျောက်ပတ်သည်ကို မြင်တွေ့ရပါသည်။ အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းများနှင့် ကွာခြားသည့်အချက်မှာ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံသည် ဘာဝနာအဆင့်မြင့်လာလေလေ ပိုသိမ်မွေ့လာလေလေ ဖြစ်ပြီးလျှင် မထင်ရှားသည်အထိ အလွန်သိမ်မွေ့သွားနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အာနာပါနဿတိကို အောင်မြင်စွာ ထူထောင်ရေးအတွက် အားကြီးသော သတိနှင့် ထက်မြက်သည့် ဉာဏ်ပညာတို့ ရှိဖို့ လိုသည်။ ထို့အပြင် အားကြီးသောယုံကြည်မှု(သဒ္ဓါ)၊ ကြီးမားသော အားထုတ်မှု(ဝီရိယ)၊ ဖွဲလုံ့လ၊ နက်ရှိုင်းသော တည်ကြည်မှု (သမာဓိ)၊ မှန်ကန်သော လမ်းညွှန်မှုနှင့် မှန်ကန်စွာ နားလည်မှု (ပညာ)တို့ လိုအပ်သည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ လမ်းညွှန်မှုများမှ မည်သည့် သွေဖည်မှုမဆို ဘာဝနာတိုးတက်မှုကို တုံ့နှေးစေကြောင်း တွေ့ရသည်။ ဘာဝနာနိမိတ်များကို မှန်ကန်စွာ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ခြင်း၊ ဣန္ဒြေတရားများကို ညီညွတ်အောင် ညှိပေးခြင်း၊ မဂ်ဉာဏ်၏အင်္ဂါ

များဖြစ်သည့် ဗောဇ္ဈင်တရားများကို ညှိထိန်းခြင်းနှင့် စျာန်တစ်ခုစီကို ဝသီဘော်နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ခြင်းတို့သည် မုချလိုအပ်သည်ကို တွေ့ရသည်။

အာနာပါနဿတိစတုတ္ထစျာန် အထောက်အကူဖြင့် ယောဂီသည် **စတုရာရက္ခကမ္မဋ္ဌာန်းလေးပါး**[၄] ကို လိုအပ်သည့်အဆင့်သို့ ရောက်ပြီး အကျိုးတရားများအားလုံးကို ခံစားနိုင်ရန် လျင်မြန်စွာ ထူထောင်နိုင်သည်ကို သိမြင်ရသည်။ **ကသိုဏ်းဆယ်ပါး**[၅]ကိုလည်း ရူပါဝစရစျာန်လေးပါးရအောင် အလွယ်တကူ သူရှုပွားနိုင်သည်။

စတုဓါတုဝဝတ္ထာန်[၆] ခေါ် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ဥပစာရသမာဓိကို လျင်မြန်စွာ ထူထောင်ဖို့အတွက် အထိရောက်ဆုံး ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်သည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရသည်။ ဥပစာရသမာဓိရပြီးသည့်နောက် ယောဂီသည် မိမိခန္ဓာနှင့် သူတစ်ပါးတို့၏ ခန္ဓာများ၌ ရှိသော **ကောဋ္ဌာသ ၃၂-ပါး**[၇]တို့ကို ကောင်းစွာ ရှုမြင်နိုင်သည်။ ထို့နောက် မိမိ၏ **အရိုးစု**[၈]ကို ပဋိကူလ=ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ်ဟု ပရိကမ်ပြုပြီး ဘာဝနာရှုပွားလျှင် ရူပါဝစရပထမစျာန်ကို ထူထောင်နိုင်ပါသည်။ တစ်ဖန် မိမိရှေ့၌ တရားရှုနေသော ယောဂီ၏ ဦးခေါင်းခွံအဖြူရောင်ကို အာရုံယူ၍ **ဩဒါတကသိုဏ်း**[၉] အဖြစ် ရှုပွားလျှင် **ရူပါဝစရစတုတ္ထစျာန်**[၁၀] အထိ သမာဓိ ထူထောင်နိုင်သည်။ ဤ**ဩဒါတကသိုဏ်းစတုတ္ထစျာန်**သည် အာနာပါနဿတိ စတုတ္ထစျာန်ထက် ပိုမိုတောက်ပသော အလင်းရောင်ကို ဖြာထွက်စေသဖြင့် ဝိပဿနာရှုရန် ပိုမိုကောင်းမွန်သည့် ဘာဝနာလက်နက် ဖြစ်ပါသည်။

အဝိကစာတမ်း

နိဒါန်း

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖားအောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာများ၌ အားထုတ်ခဲ့ကြသော အားထုတ်ဆဲဖြစ်ကြသော ပြည်တွင်းပြည်ပနိုင်ငံများစွာမှ ယောဂီများသည် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း(အာနာပါနဿတိ)ကို ရှုပွား၍ဖြစ်စေ ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း(စတုဓာတု ဝဝတ္ထာန်)ကို ပွားများ၍ဖြစ်စေ သမ္မာသမာဓိကို ကောင်းစွာ ထူထောင်နိုင်ကြကြောင်းကို ကမ္ဘာသို့ အသိပေးကြေညာခွင့်ရသည့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ အလွန်ဝမ်းမြောက်ကြပါသည်။ သမ္မာသမာဓိ ထူထောင်ပြီးသည့်အခါ ယောဂီတို့သည်စတုရာရက္ခကမ္မဋ္ဌာန်းလေးပါးကိုလည်းကောင်း၊ ကသိုဏ်းဆယ်ပါးကိုလည်းကောင်း အောင်မြင်စွာ ဆက်လက်ရှုပွားနိုင်ကြပါသည်။

စိတ်တည်ကြည်မှု သမာဓိတည်ထောင်ရန် လိုအပ်ခြင်း

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်တရားတွင် သီလကျင့်စဉ်(သီလသိက္ခာ)၊ သမာဓိကျင့်စဉ်(သမာဓိသိက္ခာ)နှင့် ပညာကျင့်စဉ်(ပညာသိက္ခာ)တို့ ပါဝင်ကြသည်။

သီလကျင့်စဉ်သည် စိတ်အစဉ်ကို ရန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသော ကိလေသာများ(ဝီတိက္ကမ ကိလေသာများ)မှ စင်ကြယ်စေပါသည်။

သမာဓိကျင့်စဉ်သည် စိတ်အစဉ်ကို နှိုးကြားထကြွနေသည့် ကိလေသာများ(ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာများ)မှ စင်ကြယ်စေပါသည်။ ပညာကျင့်စဉ်သည် စိတ်အစဉ်တွင် ကိန်းဝပ်လိုက်ပါနေသည့် ကိလေသာမျိုးစေ့များ(အနုသယ ကိလေသာများ)မှ စိတ်ကို စင်ကြယ်စေပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ စင်ကြယ်သည့်သီလကို ထူထောင်ပြီး ထိန်းသိမ်းထားသောအခါ ကုသိုလ်တရားများကို တားဆီးပိတ်ပင်တတ်သည့် နီဝရဏတရားများအပါအဝင် ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာများသည် စိတ်ကို နှောင့်ယှက်ပူလောင်စေကြသေး၏။ စိတ်ကို မတည်ငြိမ်အောင် ပျံ့လွင့်အောင် ပြုလုပ်နေကြသေး၏။

ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသည် ဓမ္မပဒပါဠိတော်၌ တပည့်သားရဟန်းများကို ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ချမ်းသာမှုတို့ကို ခံစားနိုင်ရေးအတွက် စိတ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမပဲ့ပြင်ကြဖို့ တိုက်တွန်းတော်မူ၏။

"စိတ်သည် အလွန့်အလွန်သိမ်မွေ့၍ အလွန့်အလွန်မြင်နိုင်ခဲ၏။ စိတ်သည် အလွန်လျင်မြန်သွက်လက်စွာ အာရုံတစ်ခုမှတစ်ခုသို့ ပြေးလွှားနေပြီး ၎င်းအလိုရှိရာ အာရုံ၌ ကျရောက်တတ်၏။ ၎င်းကို နှိမ်နင်းချုပ်ထိန်းရန် ယဉ်ကျေးအောင် ပဲ့ပြင်ဆုံးမရန် အလွန်ခဲယဉ်း၏။ သို့သော် ပညာရှိတို့သည် စိတ်ကို စောင့်ရှောက်ရာ၏။ ကောင်းစွာ ယဉ်ကျေးပြီးသောစိတ်သည် ချမ်းသာကိုရွက်ဆောင်တတ်၏"

(ဓမ္မပဒ ၃၅၊ ၃၆)

မြတ်စွာဘုရားသည် **သမာဓိသုတ္တန်**[၁၁] တွင် ရဟန်းများအား ပရမတ်တရားများကို သဘာဝအနေအထားအတိုင်း မှန်ကန်စွာ ရှုမြင်နိုင်ရေးအတွက် သမာဓိထူထောင်ရန် တိုက်တွန်းတော်မူ၏။

"သမာဓိံ ဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ သမာဟိတော ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ" (သံ၊ ၃၊ ၃၆-၃၈)

"ရဟန်းတို့...

သမာဓိကို ထူထောင်နိုင်အောင် ပွားများအားထုတ်ကြ၊

ရဟန်းတို့...

သမာဓိရှိတဲ့ ရဟန်းဟာ ပရမတ်တရားများဖြစ်ကြသည့် အရိယာသစ္စာလေးပါးကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ကွဲကွဲပြားပြား သိမြင်နိုင်၏"

ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့အကြုံအရ တရားရှုပွားသူ ယောဂီတစ်ယောက်သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုတွင် တစ်နာရီ နှစ်နာရီကြာအောင် ဆက်တိုက်စူးစိုက်ထားနိုင်စေကာမူ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားများကို ရှုမြင်ရန်မဆိုထားနှင့်၊ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲရှိ ကိုယ်အင်္ဂါများကိုပင် ဖောက်ထွင်းမြင်နိုင်စွမ်းမရှိချေ။ ယုတ်စွအဆုံး ဈာန်အနီး ကပ်နေသည့် ဥပစာရသမာဓိကို ထူထောင်နိုင်ပါမှ ပရမတ်တရားများနှင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို ရှုမြင်နိုင်ပါသည်။

တရားရှုပွားသူယောဂီတစ်ဦးသည် ဥပစာရသမာဓိ သို့မဟုတ် ပိုမြင့်သော ဈာန်သမာဓိကို မှန်ကန်စွာ ရရှိလျှင် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ဖောက်ထွင်း၍ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ အသည်း၊ နှလုံးစသည့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို ရှုမြင်နိုင်သည်။ ထို့နောက် ပို၍နက်နဲစွာ ထိုးဖောက်၍ ပရမတ်ရုပ်နာမ်များကို ရှုမြင်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် ဝိပဿနာအလုပ်ကို မှန်ကန်စွာ ဆက်လုပ်နိုင်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ သမာဓိကျင့်စဉ်ကို အောင်မြင်ပြီးမြောက်ရန် သမ္မာသမာဓိရောက်အောင် စိတ်ကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့လာစေရန်နှင့်

ဝိပဿနာကို သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ရှုပွားနိုင်ရန်အတွက် သမာဓိ ထူထောင်ဖို့ အထူးလိုအပ်ပါသည်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်[၁၂]၌ မြတ်စွာဘုရား မိန့်ဆိုသည့်အတိုင်း **သမ္မာသမာဓိ**သည် ရူပါဝစရဈာန်လေးပါးနှင့် ယှဉ်သော သမာဓိ ဖြစ်ပါသည်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်[၁၃]၌ မိန့်ဆိုထားချက်အရ

"စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ နာမ သဉပစာရာ အဋ္ဌသမာပတ္တိယော"

"ဉပစာရသမာဓိနှင့်တကွ ဈာန်သမာပတ်ရှစ်ပါးနှင့် ယှဉ်သော သမာဓိတို့သည် စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ မည်ကုန်၏။"

ဤမိန့်ဆိုချက်အရ **ဉပစာရသမာဓိ**ကိုလည်း သမ္မာသမာဓိတွင် ထည့်သွင်းရပေမည်။

ယောဂီတစ်ဦးသည် ဉပစာရသမာဓိကိုဖြစ်စေ ဈာန်သမာဓိ ကို ဖြစ်စေ ဝိပဿနာ၏ အခြေခံအုတ်မြစ်အဖြစ် အသုံးပြုပြီးလျှင် ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားများကို မတည်မြဲသောကြောင့်–အနိစ္စ၊ ဆင်းရဲ သည့်သဘောကြောင့်–ဒုက္ခ၊ ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ငါမဟုတ်သည့် သဘောကြောင့် –အနတ္တဟု လက္ခဏာရေးသုံးပါး တစ်လှည့်စီတင် ကာ ဝိပဿနာရှုရပါမည်။ ဤသို့ ဝိပဿနာရှုနေသည့်အခါ ဝိပဿ နာဉာဏ်နှင့် ယှဉ်သော သမာဓိကို **"ခဏိကသမာဓိ"**ဟု ခေါ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် သမထဘာဝနာအတွက် **ကမ္မဋ္ဌာန်း လေး ဆယ်** ညွှန်ပြထားပါသည်။ ဤကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်အနက် မိမိ စရိုက်နှင့် ကိုက်ညီမည့် မည်သည့်ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုမဆို ရွေးချယ်၍သမ္မာ သမာဓိ ထူထောင်ရန် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ အရည်အသွေးပြည့်မီ

သော ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယတစ်ဦး၏ ညွှန်ကြားမှုဖြင့် မြတ်စွာဘုရား၏ လမ်းညွှန်ချက်အတိုင်း မှန်ကန်စွာ ရှုပွားရန်ကား လိုအပ်ပေသည်။

အာနာပါနဿတိကို လက်တွေ့ရှုပွားခြင်း

အာနာပါနဿတိသည် သမာဓိကို လျင်မြန်စွာ ထူထောင်ရေးအတွက် အထိရောက်ဆုံး ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အာနာပါနဿတိကို မြတ်စွာဘုရား လွန်စွာ ချီးကျူးတော်မူသည့်အပြင် [၁၄၊ ၁၅] ယခုအခါ တရားရိပ်သာများစွာ၌လည်း သမာဓိထူထောင်ရန် အထူး ကမ္မဋ္ဌာန်း(ပါရိဟာရိယကမ္မဋ္ဌာန်း)အဖြစ် အသုံးပြုကြပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားလမ်းညွှန်သည့်အတိုင်း အာနာပါနဿတိကို ရှုပွားလျှင် ရူပါဝစရစတုတ္ထဈာန်အထိ စိတ်ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

အာနာပါနဿတိသုတ္တန်အရ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းကို အဆင့်လေးဆင့်ဖြင့် ထူထောင်ရပေမည်။ ယင်းအဆင့်လေးဆင့်မှာ (၁) ရှည်သော ဝင်လေထွက်လေကို သိအောင်ရှုခြင်း၊ (၂) တိုသော ဝင်လေထွက်လေကို သိအောင်ရှုခြင်း၊ (၃) ဝင်လေထွက်လေ၏ အစ–အလယ်–အဆုံး အကုန်လုံးကို သိအောင်ရှုခြင်းနှင့် (၄) ဝင်လေထွက်လေတို့ကို ငြိမ်းစေခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ လက်တွေ့ရှုရာတွင် အဋ္ဌကထာကြီးတို့၏ ဩဝါဒကို လိုက်နာလျက် ဘာဝနာသတိကို လျင်မြန်စွာ ထူထောင်နိုင်ရေးအတွက် **"ဂဏနာနည်း"**[၁၇] ခေါ် ရေတွက်သည့်နည်းဖြင့် ဝင်လေ(အဿာသ)၊ ထွက်လေ(ပဿာသ) တို့ကို ရှုသိရန် ဘာဝနာပွားသူအား ဦးစွာ သင်ပေးပါသည်။ ဘာဝနာရှုသူ ယောဂီသည် ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ ကိုယ်ကို မတ်မတ်

ထား၍ ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်ပြီးလျှင် မျက်စိမှိတ်ကာ ပုံမှန်အသက်ရှူနေရမည်။ နှာသီးဖျား၌ဖြစ်စေ နှာခေါင်းဝ၌ဖြစ်စေ နှုတ်ခမ်းအထက်၌ဖြစ်စေ လေတိုးထိမှုထင်ရှားသည့်နေရာ၌ စောင့်၍ "ဝင်လေ ထွက်လေ"ကို ရှုကြည့်ရမည်။ ဝင်လေထွက်လေအာရုံ၌ သတိမြဲအောင် စိုက်ရှုနေရပါမည်။

*"ဘာဝနာရှုပွားသူသည် ဝင်လေထွက်လေတိုးထိရာ ထင်ရှားသည့်အရပ်၌ ဝင်လေထွက်လေကို သတိကပ်၍ ရှုပွားမှသာလျှင် အာနာပါနသတိသမာဓိနှင့် ဘာဝနာသည် ပြည့်စုံစွာ ပြီးမြောက်နိုင်သည်"*ဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၌ မိန့်ဆိုထားပါသည်။ [၁၆]

ယောဂီသည် သမာဓိကို ကိုယ်စားပြုသော ဧကဂ္ဂတာ စေတသိက်(စိတ်စေတသိက်တို့ကို အမှတ်တစ်ခု၌ စုစည်းခြင်း)ကို ပျိုးထောင်နိုင်ရေးအတွက် အမှတ်တစ်ခုတည်း၌ ဝင်လေ ထွက်လေအပေါ် စိတ်စူးစိုက်ထားရမည်။ အခြားအာရုံများဆီသို့ စိတ်ကို မပျံ့လွင့်စေရပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တစ်နေရာ၌ ယားယံနာကျင်လာလျှင်လည်း အာရုံမပြုရပါ။ ဤယားယံမှုစသည်တို့သည် သမာဓိထူထောင်ဖို့အတွက် ဘာဝနာအာရုံမဟုတ်ကြပါ။

ဂဏနာနည်းဖြင့် ဝင်လေထွက်လေကို ရှုခြင်း

ဝင်လေထွက်လေကို ရေတွက်ရာ၌ လေရှူသွင်း ရှူထုတ်ပြီးသော် "တစ်"ဟု ရေတွက်ပါ။ တစ်ဖန် လေရှူသွင်း ရှူထုတ်ပြီးသော် "နှစ်"ဟု ရေတွက်ပါ။ ဤနည်းအတိုင်း "ဝင်လေထွက်လေ–သုံး၊ ဝင်လေထွက်လေ–လေး စသည်ဖြင့် ရှစ်အထိ ရေတွက်ပါ။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ပူဇော်သည့်အနေဖြင့် "ရှစ်"အထိ ရေတွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဘာဝနာစိတ်သည် ဝင်လေထွက်လေအာရုံ၌ တဖြည်းဖြည်း ငြိမ်ဝပ်စွာ ကပ်တည်လာလိမ့်မည်။ တရားထိုင်တိုင်း တစ်နာရီခန့် ငြိမ်ဝပ်စွာ ကပ်၍ တည်လာသော ဂဏနာနည်းကို ရပ်၍ "ဝင်လေထွက်လေ" ဟုပင် ဆက်ရှုပါ။ "နာရီဝက် ငြိမ်ပါစေ၊ တစ်နာရီငြိမ်ပါစေ" စသည်ဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ ထိုင်ကြည့်ပါ။ အောင်မြင်မှုရခဲ့သော် ဒုတိယ အဆင့်ကို ဆက်ရှုပါ။

ဝင်လေထွက်လေ၏ အရှည်အတိုနှင့် အစအလယ်အဆုံး အကုန်လုံးကို ရှုခြင်း

ဝင်လေထွက်လေ၏ အရှည်အတိုကို ဝင်လေထွက်လေ ရှူရှိုက်ရန် ကြာမြင့်သောအချိန်ကာလနှင့် ဆုံးဖြတ်၏။ ခပ်ကြာကြာဖြစ်နေသော ဝင်လေထွက်လေကို "အရှည်"ဟုလည်းကောင်း၊ အချိန်ကာလ ခပ်တိုတိုဖြစ်နေသည့် ဝင်လေထွက်လေကို "အတို"ဟုလည်းကောင်း သတ်မှတ်ပါ။

ဘာဝနာရှုသူသည် ပုံမှန်အသက်ရှူနေသော်လည်း ဝင်လေထွက်လေသည် ရံခါရှည်၍ ရံခါ တိုနေတတ်သည်။ ရံခါ တစ်ထိုင်လုံးလည်း ရှည်နေ သို့မဟုတ် တိုနေတတ်သည်။ မည်သို့ပင် ရှိစေ ယောဂီသည် ဝင်လေထွက်လေ၏ အရှည်အတိုကို သိနေရမည့်အပြင် ဝင်လေထွက်လေ၏ အစ–အလယ်–အဆုံး အကုန်လုံးကိုလည်း လေတိုးထိသည့်နေရာ၌ ရှုသိနေရမည်။ ဝင်လေထွက်လေနှင့် လိုက်၍ အတွင်းသို့ဖြစ်စေ အပြင်သို့ ဖြစ်စေ မရှုရပါ။ ယောဂီသည် **တံခါးစောင့်**နှင့် တူစွာ ပြုမူရမည်။

တံခါးစောင့်သည် မြို့တွင်း၌လည်းကောင်း မြို့ပြင်၌လည်း

ကောင်း လူတို့ကို မစစ်ဆေးပါ၊ သူနှင့် မသက်ဆိုင်၍ မစစ်ဆေးခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် တံခါးဝသို့ ရောက်လာသော လူတစ်ယောက်စီ ကို သူစစ်ဆေးသည်။ အလားတူပင် ယောဂီသည် နှာခေါင်းဝကို ကျော်လွန်၍ အတွင်းသို့ ဝင်သွားသော ဝင်လေကိုလည်းကောင်း၊ အပြင်သို့ ထွက်သွားသည့် ထွက်လေကိုလည်းကောင်း၊ သူနှင့် မသက် ဆိုင်၍ အာရုံမပြုပါ။ နှာခေါင်းဝသို့ ရောက်လာသော ဝင်လေ ထွက် လေကိုမူ သူနှင့် သက်ဆိုင်သဖြင့် သူသတိမူ၍ ရှုသည်။

ယောဂီသည် **လွှတိုက်သူ** ကဲ့သို့လည်း ပြုမူသင့်သည်။ လွှ တိုက်သူသည် သစ်တုံးနှင့် လွှသွား ထိတွေ့ရာအရပ်၌သာ အာရုံ စူးစိုက်ထားသည်။ ချဉ်းကပ်လာသော လွှသွားများကိုလည်းကောင်း၊ ဝေးကွာသွားသည့် လွှသွားများကိုလည်းကောင်း သူ အာရုံမပြုပါ။ အာရုံမပြုသော်လည်း ထိုလွှသွားများကို သူမြင်သိနေသည်သာ ဖြစ်၏။

ထိုနည်းအတူ ဘာဝနာရှုသူသည် နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် နှာ ခေါင်းဝ သို့မဟုတ် နှုတ်ခမ်းအထက် လေတိုးထိသည့်နေရာ၌ ဝင် လေထွက်လေကို သတိကပ်၍ စူးစိုက်ရှုနေရမည်။ ဝင်လေချဉ်းကပ် လာသည်ကိုလည်းကောင်း ထွက်လေထွက်ခွာသွားသည်ကိုလည်း ကောင်း သူအာရုံမပြုပါ။ အာရုံမပြုသော်လည်း ထိုချဉ်းကပ်လာ သော ဝင်လေနှင့် ထွက်ခွာသွားသည့် ထွက်လေတို့ကို သူသိနေသည် သာ ဖြစ်၏။

ယောဂီသည် သူ၏ ဘာဝနာစိတ်ကို ဝင်လေထွက်လေ၏ အစ– အလယ်–အဆုံး အကုန်လုံးကို လေတိုးထိသည့် နှာခေါင်းဝ သို့မဟုတ် နှုတ်ခမ်းအထက်၌ ထိုင်တိုင်း တစ်နာရီ နှစ်နာရီစသည်ဖြင့် အဆက်

မပြတ် ထင်ထင်ရှားရှား ရှုသိနေသောအခါ စတုတ္ထအဆင့်သို့ တက်လှမ်းနိုင်ပြီဖြစ်၏။

ဝင်လေထွက်လေကို ငြိမ်းစေခြင်း

ယောဂီသည် ဝင်လေထွက်လေ၏ အစ–အလယ်–အဆုံး အကုန်လုံးကို အဆက်မပြတ် သိအောင် သတိကပ်၍ ရှုနေသည့်အခါ သူ၏ ဝင်လေထွက်လေသည် ပို၍ပို၍ ညင်သာသိမ်မွေ့လာ၏။ အကြောင်းကား အခြား ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတို့သည် ဘာဝနာ အဆင့်မြင့် တက်လာသည့်အခါ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် ပို၍ပို၍ ထင်ရှားလာပါသော်လည်း အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းမှာ ထိုသို့ မဟုတ်ဘဲ ဘာဝနာအဆင့်မြင့်တက်လာသည်နှင့်အမျှ ပို၍ပို၍ သိမ်မွေ့လာခြင်း ကြောင့် ဖြစ်၏။ နောက်ဆုံး၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံဖြစ်သော ဝင်လေထွက်လေသည် မထင်ရှားသည်အထိ ကွယ်ပျောက်သွားသည်အထိ ဖြစ်သွား၏။

ထိုသို့ ဝင်လေထွက်လေ ကွယ်ပျောက်သွားလျှင် ယောဂီသည် ထိုင်နေသည့်နေရာမှ ထမသွားသင့်ပါ။ သူသည် ထိုင်မြဲထိုင်လျက် မူလ ဝင်လေထွက်လေ၏ ထိမှုထင်ရှားရာ နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် နှုတ်ခမ်းအထက်၌သာလျှင် ဘာဝနာစိတ်ကို ငြိမ်ဝပ်စွာကပ်၍ ရှုနေရမည်။

ဤသို့ ရှုဖန်များလျှင် သူ၏ သတိသမ္ပဇဉ်ဉာဏ်တို့ တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာသဖြင့် မကြာမြင့်မီ အလွန်သိမ်မွေ့သော ဝင်လေ ထွက်လေကို ပြန်၍ တွေ့လာတတ်၏။ ထိုသိမ်မွေ့သော လေ၌ သူ၏ ဘာဝနာစိတ်ကို ငြိမ်ဝပ်စွာ ကပ်ထားပါက သမာဓိအား

ကောင်းလာသည့်အခါ နိမိတ်ပေါ်လာတတ်၏။

သမာဓိနိမိတ်ထင်ပေါ်လာခြင်း

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်း၌ ဘာဝနာနိမိတ်သုံးမျိုးစလုံး ထင်ပေါ်လာတတ်၏။ ဤနိမိတ်တို့မှာ အထက်ဘာဝနာနိမိတ်ထင်လာရန် စီမံပြုပြင်ပေးသည့် *ပရိကမ္မနိမိတ်၊* မျက်စိမှိတ်လျက် မြင်နေရသည့် *ဥဂ္ဂဟနိမိတ်*နှင့် ကြည်လင်တောက်ပသည့် *ပဋိဘာဂနိမိတ်*တို့ ဖြစ်ကြသည်။

နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် နှုတ်ခမ်းအထက်၌ တိုးထိသော ပကတိဝင်လေထွက်လေသည် ပရိကမ္မနိမိတ်ဖြစ်၏။ သမာဓိ အသင့်အတင့်မြင့်လာသောအခါ ထင်ပေါ်လာသည့် ညစ်ထပ်ထပ် မီးခိုးရောင်နိမိတ်ကိုလည်း **ပရိကမ္မနိမိတ်** ဟူ၍ပင် မှတ်ယူ၏။

သမာဓိပိုမြင့်လာသောအခါ အာနာပါနနိမိတ်သည် ဗိုင်းဝါဂွမ်းသို့မဟုတ် လဲဝါဂွမ်းကဲ့သို့ အဖြူရောင် နိမိတ်ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဤနိမိတ်ကို **ဥဂ္ဂဟနိမိတ်** ဟုခေါ်၏။ ဤသို့ ဆိုခြင်းမှာ ယေဘုယျသဘောဖြစ်၏။ အခြားအရောင်နှင့် ပုံသဏ္ဌာန်ရှိသော နိမိတ်များလည်း ထင်ပေါ် လာတတ်၏။ လူအမျိုးမျိုးအတွက် နိမိတ်အမျိုးမျိုးထင်ပေါ်နိုင်၏။ သညာ၏ မှတ်သားမှု မတူကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။

သမာဓိဆက်လက်၍ တိုးမြင့်လာသောအခါ အာနာပါန နိမိတ်သည် သောက်ရှူးကြယ်ကဲ့သို့ အလွန်ကြည်လင် တောက်ပလာ၏။ ဤနိမိတ်ကို **ပဋိဘာဂနိမိတ်**ဟု မှတ်ယူနိုင်၏။ တစ်ဖန် ဤ ပဋိဘာဂနိမိတ်သည်လည်း ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးဖြင့် ထင်ပေါ်နိုင်၏။ သောက်ရှူးကြယ်၊ ပတ္တမြားလုံး၊ ပုလဲလုံး၊ လဲဝါဂွမ်းစေ့၊ ရှည်လော်

ဆောက်လုံးကြိုးမျှင်၊ ပန်းဆိုင်း၊ ကြည်လင်တောက်ပသော မီးခိုးညွန့်၊ လဝန်း၊ နေဝန်း စသည်ဖြင့် အသွင်တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ထင်ပေါ်လာတတ်၏။

အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ဘာဝနာတစ်မျိုးတည်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်မျိုးတည်း ဖြစ်ပါသော်လည်း ဘာဝနာရှုသူအမျိုးမျိုးတို့၏ မှတ်သားမှုသညာ ကွဲပြားကြခြင်းကြောင့် နိမိတ်အမျိုးမျိုး ထင်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၌ပင်လျှင် တစ်ချိန်မှတစ်ချိန် မှတ်သားမှုသညာ ပြောင်းလဲသွားခြင်းကြောင့် ပဋိဘာဂနိမိတ်၏ အသွင်သဏ္ဌာန် ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။ နိမိတ်တစ်ခုမှ နိမိတ်တစ်ခုသို့ ပြောင်းလဲသွားမှုသည် နောက်ထပ် ပြောင်းလဲသွားသော နိမိတ်မပေါ်မီ ဖြစ်ပေါ်သွားသည့် ဘာဝနာသညာ၏ ကွဲပြားမှုကြောင့် နိမိတ်အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ယေဘုယျအားဖြင့် သန့်စင်သည့် ဝါဂွမ်းစိုင်ကဲ့သို့ ဖြူဆွတ်နေသော နိမိတ်ကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဟု ခေါ်၏။ ဤနိမိတ်သည် ဖန်မှန်ကဲ့သို့ မကြည်ပါ။ ဤနိမိတ်သည် ဆွတ်ဆွတ်ဖြူနေရာမှ ကြည်လင်တောက်ပသောနိမိတ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားလျှင် ပဋိဘာဂနိမိတ်ထင်ပေါ်လာသည်ဟု ဆို၏။ ပဋိဘာဂနိမိတ်သည် သောက်ရှူးကြယ်ကဲ့သို့ ကြည်လင်တောက်ပနေသော ဖန်တုံးကဲ့သို့အသွင် ရှိ၏။

အာနာပါနသတိနိမိတ်သည် ပတ္တမြားလုံးကဲ့သို့ ထင်လာလျှင် မကြည်လင်သည့် ပတ္တမြားလုံးကဲ့သို့သော နိမိတ်သည် ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဖြစ်၏၊ ကြည်လင်တောက်ပသည့် ပတ္တမြားလုံးကဲ့သို့သော နိမိတ်သည် ပဋိဘာဂနိမိတ် ဖြစ်၏။ ကျန်သည့် နိမိတ်များ၌လည်း ယောဂီသည် အလားတူ သိနားလည်ရမည်။

အာနာပါနဿတိနိမိတ်သည် ရှေ့ပိုင်းအဆင့်၌လည်း ထင်ပေါ်နိုင်၏၊ မျက်နှာရှေ့၌လည်း ပေါ်လာနိုင်၏။ ဤသို့သော နိမိတ်များသည် မခိုင်မြဲကြသည့်အတွက် ဤနိမိတ်တို့ကို ယောဂီအာရုံမယူသင့်ပါ။ ပုံမှန်ဘာဝနာနိမိတ်သည် ဝင်လေထွက်လေနှင့် ထိတွေ့သောနှာသီးဖျား သို့မဟုတ် နှာသီးဝ၌ ထင်ပေါ်လာသည်။ တချို့ နိမိတ်များမှာ နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် နှာသီးဝမှ အတွင်းဘက်သို့သော်လည်းကောင်း၊ အပြင်ဘက်သို့သော်လည်းကောင်း ပြွန်ချောင်းသဏ္ဌာန်တည်ရှိသည်။ ဤအခါများ၌ ဘာဝနာရှုသူသည် သူ၏ ဘာဝနာစိတ်ကို အတွင်းဘက်သို့သော်လည်းကောင်း၊ အပြင်ဘက်သို့သော်လည်းကောင်း နိမိတ်ကို မလိုက်စေသင့်ပါ။ နှာသီးဖျား သို့မဟုတ် နှာခေါင်းဝနှင့် အနီးကပ်ဆုံးတည်သော နိမိတ်အတွင်း၌သာလျှင် သူ၏ ဘာဝနာစိတ်ကို နှစ်မြုပ်နေစေသင့်၏။

ထိုနိမိတ်အတွင်း၌ ဘာဝနာစိတ်သည် တစ်နာရီ နှစ်နာရီ စသည်ဖြင့် ထိုင်တိုင်းလိုလို ငြိမ်ဝပ်စွာ ကပ်၍တည်လာပါက ထို နိမိတ်သည်လည်း တဖြည်းဖြည်း ကြည်လင်သည်ထက် ကြည်လင်၍ တောက်ပသည်ထက် တောက်ပလာလိမ့်မည်။ အထူး ကြည်လင်တောက်ပလာသော နိမိတ်သည် ပဋိဘာဂနိမိတ် ဖြစ်၏။

အပ္ပနာခေါ် ဈာန်တရားဖြစ်ပေါ်လာခြင်း

ပဋိဘာဂနိမိတ် ထင်ပေါ်လာသော အချိန်မှစ၍ စိတ်အစဉ်မှ နီဝရဏခေါ် ကိလေသာများ စင်ကြယ်သွားကြပြီ၊ နီဝရဏမှ ကြွင်းသော ကိလေသာများသည်လည်း အနည်ထိုင်သွားကြကုန်ပြီ။ စိတ်သည် ဖြူစင်သွားပြီး အာနာပါနဿတိသည် ယင်းအာနာပါနဿတိ

ပဋိဘာဂနိမိတ်၌ ရှေးရှုကာ ကပ်၍ တည်နေ၏။[၁၈]

ဤတွင် သတိမူသင့်သော အချက်တစ်ချက်ကို ညွှန်ပြလို၏။ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်နှင့် ပဋိဘာဂနိမိတ်တို့ ပေါ်လာသော အဆင့်နှစ်ဆင့်လုံး၌ နိမိတ်ခိုင်မြဲလာပြီး ထွက်လေဝင်လေနှင့် နိမိတ်တို့တစ်သားတည်း ဖြစ်လာ၍ ထိုနိမိတ်၌ ဘာဝနာစိတ်ကို ငြိမ်ဝပ်စွာကပ်တည်နေအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နေသည့်အခါ နိမိတ်ကို ကြည့်လိုက် ဝင်လေထွက်လေကို ကြည့်လိုက်-ဤသို့ မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ဝင်လေထွက်လေကို လုံးဝမကြည့်တော့ဘဲ အာနာပါနနိမိတ်၌သာ ဘာဝနာစိတ်ကို အပြည့်အဝ စူးစိုက်ထားပါ။

အကယ်၍ နိမိတ်ပျောက်ပျက်သွားသော် ဝင်လေထွက်လေကို ယခင်အတိုင်း တစ်ဖန်ပြန်ရှုပါ။ တစ်ဖန် နိမိတ်ပြန်ပေါ်လာ၍ ခိုင်ခံ့လာသောအခါ နိမိတ်ကိုသာ တစ်ဖန်ပြန်၍ ရှုနေပါ။ ဤနည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်ခဲ့သော် နိမိတ်သည် ခိုင်ခံ့လာ၍ ဥပစာရသမာဓိသို့လည်း ဆိုက်ရောက်လာမည်။

စင်စစ်သော်ကား မင်း၏ မိဖုရားခေါင်ကြီးသည် စကြဝတေး မင်းလောင်းကိုယ်ဝန်ကို စောင့်ရှောက်အပ်သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ လယ်သမားများသည် အသီးအနှံ မှည့်ဝင်းနေကြသော သလေးမုယော စပါးခင်းများကို စောင့်ရှောက်အပ်သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ဘာဝနာရှုပွားသူသည် အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ဂရုစိုက်ကာ စောင့်ရှောက်အပ်၏။

ယောဂီသည် ထိုပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်ကာ ထပ်ကာ နှလုံးသွင်းရမည်။ သွား-ရပ်-ထိုင်-လျောင်း ဟူသော

ဣန္ဒြိယာပုထ် လေးပါးလုံး၌ အဆက်မပြတ် စွမ်းအားရှိသမျှ နှလုံးသွင်း ရှုပွားနေရမည်။ ထိုသို့ နှလုံးသွင်းရှုပွားခြင်းဖြင့် ဥပစာရသမာဓိကို မပျက်စီးအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည်။ ဣန္ဒြေငါးပါးတို့ ညီမျှအောင် သတိဖြင့် ချုပ်ထိန်းရမည်။ အထူးသဖြင့် ဝီရိယနှင့်သမာဓိ၊ သဒ္ဓါနှင့် ပညာတို့ကို ညီမျှအောင် သတိဖြင့် ထိန်းကွပ်ပေးရမည်။

ယောဂီသည် ဗောဇ္ဈင်တရား(၇)ပါးကိုလည်း ညီမျှအောင် ပွားရပေမည်။ လုံ့လဝီရိယ အလွန့်အလွန် လျော့နည်းနေခြင်းစသောအကြောင်းတရားတို့ကြောင့် ဘာဝနာစိတ်သည် အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ်တည်းဟူသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံမှ တွန့်ဆုတ်၍ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေသောအခါ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်နှင့်ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်တည်းဟူသော ဗောဇ္ဈင်တရားသုံးပါးကို ပွားများပေးရမည်။ ဤသို့ ပွားခြင်းဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကို ချီးမြှောက်နိုင်၏။ ကျဆင်းနေသော စိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်၏။

တစ်ဖန်တုံလည်း အပြင်းအထန်ကြိုးစားသဖြင့် ဝီရိယလွန်ကဲခြင်းစသည့်အကြောင်းတရားတို့ကြောင့် ဘာဝနာစိတ်သည် တက်ကြွတုန်လှုပ်လျက် ပျံ့လွင့်နေ၏။ ထိုအခါမျိုး၌ ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်၊ ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်တရားသုံးပါးကို ပွားများခြင်းဖြင့် တုန်လှုပ်ပျံ့လွင့်နေသောစိတ်ကို နှိပ်ကွပ်ပေးနိုင်၏။

ဤအရာ၌ သမထပိုင်းဝယ်

(၁) အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံကို ထွင်းဖောက်သိမြင်ခြင်း သဘောကား ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်၊

(၂) ထိုသို့ ထွင်းဖောက်သိမြင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နေခြင်း သဘောကား ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်၊

(၃) ယင်းအာရုံကို နှစ်သက်နေခြင်းသဘောကား ပီတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်၊

(၄) ယင်းအာရုံကိုပင် အာရုံပြုကာ စိတ်စေတသိက်တို့၏ ငြိမ်းအေး နေခြင်းသဘောကား ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်၊

(၅) ယင်းအာရုံ၌ ဘာဝနာစိတ်၏ ငြိမ်ဝပ်စွာကပ်ပြီး တည်ကြည်နေ ခြင်းသဘောကား သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်၊

(၆) ယင်းအာရုံပေါ်၌ ကြောင့်ကြမှု တောင့်တမှုမရှိဘဲ စိတ်ကိုအညီ အမျှ အလယ်အလတ်သဘော လျစ်လျူထားနိုင်ခြင်း သဘော ကား ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်တို့ ဖြစ်ကြ၏။

ဓမ္မဝိစယ, ဝီရိယ, ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်တရားတို့ကား တစ်အုပ်စု၊ ပဿဒ္ဓိ, သမာဓိ, ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်တရားတို့ကား တစ်အုပ် စု ဖြစ်ကြ၏။ ယင်းအုပ်စုနှစ်ခုတို့ ညီမျှအောင် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် တရားဖြင့် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ပေးရ၏။

အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံကို အောက်မေ့အမှတ်ရကာ အထပ်ထပ် အဖန်ဖန်သိမ်းဆည်းနေသောသတိသည်ဘာဝနာအာရုံ ကိုလည်း မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးတတ် ၏။ ဘာဝနာစိတ်ကိုလည်း ဘာဝနာအာရုံကို အမှတ်ရနေအောင် ဘာဝနာအာရုံမှ ပျောက်ပျက်မသွားအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် ပေးတတ်၏။ ထို့ကြောင့် သတိကို **သဗ္ဗတ္ထိက** [၁၉]–အခါခပ်သိမ်း အလိုရှိအပ်၏။ အုပ်စုနှစ်ဖက်လုံးတို့၌ အလိုရှိအပ်၏ဟု ဆိုလိုသည်။

ဘာဝနာရှုသူသည် အလွန်ကြည်လင်တောက်ပနေသော

အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံ၌ ဘာဝနာစိတ်ကို တစ်နာရီ နှစ်နာရီ စသည်ဖြင့် ငြိမ်ဝပ်စွာ ကပ်၍ တည်နေအောင် သမာဓိထူထောင်နိုင်လာသောအခါ နိမိတ်သည် အထူးကြည်လင်တောက်ပလာပြီး ရူပါဝစရပထမဈာန်သို့ ရောက်၏။ ဈာန်မှထ၍ ဘဝင်စိတ်ခေါ် မနော အကြည်တည်ရာ နှလုံးအိမ်အတွင်း ဟဒယဝတ္ထုဆီသို့ လှမ်း အာရုံယူကြည့်ပါ။ ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့ကျင့်ပါက ဟဒယဝတ္ထုကို မှီ၍ ဖြစ်နေသော ဘဝင်စိတ်ခေါ် မနောဒွါရကိုလည်းကောင်း၊ ယင်း မနောဒွါရ၌ ထင်နေသည့် အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ်ကိုလည်း ကောင်း လွယ်ကူစွာ သိမ်းဆည်းနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ထို့နောက် ယောဂီသည် သမာဓိပို၍ပို၍ မြင့်မားလာရန် ပဋိဘာဂနိမိတ်၌ သတိကိုကပ်၍ ရှုပွားရမည်။ ပြီးလျှင် မနောအကြည်နှင့် ပဋိဘာဂနိမိတ်တို့ကို ပြိုင်တူအာရုံယူ၍ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံပြုနေကြသည့် ဈာန်အင်္ဂါများကို ဆင်ခြင်ရမည်။ ဈာန်အင်္ဂါများကို အခက်အခဲများစွာ မရှိဘဲ မိမိ၏ ဉာဏ်ဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ပိုင်းခြား သိမြင်လာလိမ့်မည်။

ဈာန်အင်္ဂါငါးပါး

၁။ *ဝိတက်*—အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံပေါ်သို့ စိတ်ကို ရှေးရှုတင်ပေးခြင်းသဘော၊

၂။ *ဝိစာရ*—အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံကို ထပ်ကာထပ်ကာ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်းသဘော၊

၃။ *ပီတိ*—အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံကို နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်းသဘော၊

၄။ *သုခ*—အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံ၏ အရသာကို ချမ်းချမ်း သာသာ ခံစားခြင်းသဘော၊

၅။ *ဧကဂ္ဂတာ*—အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်သို့ စိတ်ကျရောက်တည်ငြိမ်နေခြင်းသဘော။

ဤဈာန်အင်္ဂါငါးပါးတို့ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဖွံ့ဖြိုးနေကြလျှင် ယောဂီသန္တာန်၌ ရူပါဝစရ ပထမကုသိုလ်ဈာန်ဖြစ်ပေါ်နေပြီဟု ယူဆနိုင်၏။ ထိုအခါ ယောဂီသည် ဈာန်အင်္ဂါများကို ဆင်ခြင်မှုနည်းပါးစေ၍ ဈာန်ဝင်စားမှု များစေရမည်။ ဤပထမဈာန်ကို ဝသီဘော်ငါးတန်နိုင်နင်းအောင်လည်း လေ့ကျင့်ရမည်။

ဝသီဘော်ငါးတန်

၁။ *အာဝဇ္ဇနဝသီ*—ဈာန်ဝင်စား၍ ဈာန်အင်္ဂါများကို မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ်ဖြင့် အလိုရှိတိုင်းဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊

၂။ *သမာပဇ္ဇနဝသီ*—ဈာန်ကို အလိုရှိသည့်အခါတိုင်း အလိုရှိသလို လျင်မြန်စွာ ဝင်စားနိုင်ခြင်း၊

၃။ *အဓိဋ္ဌာနဝသီ*—ဈာန်ကို အလိုရှိသလောက် အချိန်ကာလကို ပိုင်းခြားအဓိဋ္ဌာန်ကာ ဝင်စားနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊

၄။ *ဝုဋ္ဌာနဝသီ*—ပိုင်းခြားထားသည့်အချိန်ကာလစေ့သော် ဈာန်မှ ထနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊

၅။ *ပစ္စဝေက္ခဏာဝသီ*—ပစ္စဝေက္ခဏာဇောစိတ်တို့နှင့် ယှဉ်သော ဉာဏ်ဖြင့် ဈာန်အင်္ဂါများကို အလိုရှိသလို ဆင်ခြင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း။

ယောဂီသည် ပထမဈာန်တွင် ဝသီဘော်ငါးတန် နိုင်နင်းအောင်

လေ့ကျင့်ပြီးသော် ဈာန်မှထ၍ ဝိတက်, ဝိစာရတို့ကို ပယ်ခွာလျက် အာနာပါနဿတိ သမာဓိဘာဝနာကို အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ရူပါဝစရ ဒုတိယဈာန်ကို ပျိုးထောင်နိုင်၏။ ဤဒုတိယဈာန်ကို တစ်ဖန် ဝသီ ဘော် ငါးတန် နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပြီးသော် ပီတိကို ထပ်မံ ပယ်ခွာခြင်းဖြင့် ရူပါဝစရတတိယဈာန်ကို ထူထောင်နိုင်၏။ ထို နည်းအတူ ဤ တတိယဈာန်ကို ဝသီဘော်ငါးတန် နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပြီးသော် သုခကို ပယ်ခွာခြင်းဖြင့် ရူပါဝစရစတုတ္ထဈာန်ကို ပျိုးထောင်နိုင်၏။ ဤစတုတ္ထဈာန်ရောက်ကြောင်း သေချာစွာ သိနိုင် ရန် ယောဂီသည် သူ၏ မနောအကြည်၌ အာနာပါန ပဋိဘာဂနိမိတ် ကို အာရုံပြုလျက် ထင်ပေါ်နေသော ဈာန်အင်္ဂါများ (ဥပေက္ခာနှင့် ဧကဂ္ဂတာ)ကို ဆင်ခြင်၍လည်းကောင်း၊ စတုတ္ထဈာန်၏ အခြား ထူးခြားသည့် ဝိသေသ လက္ခဏာများကို ဆင်ခြင်၍လည်းကောင်း သိနိုင်ပါသည်။

အစောင့်အရှောက်ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးပါး *(စတုရာရက္ခကမ္မဋ္ဌာန်း)*[၁၀]

'စတုရာရက္ခ' အမည်ရသည့် အစောင့်အရှောက် ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးပါးမှာ–

၁။ *မေတ္တာဘာဝနာ*–မေတ္တာပွားများခြင်း၊

၂။ *ဗုဒ္ဓါနုဿတိ*–ဘုရားဂုဏ်တော်ရှုပွားခြင်း၊

၃။ *အသုဘဘာဝနာ*–အလောင်းကောင်၏ ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ်ကို ရှုပွားခြင်း၊ အဝိညာဏကအသုဘ=သေအသုဘနှင့် အဇ္ဈတ္တ+ ဗဟိဒ္ဓ(၃၂)ကောဋ္ဌာသတို့၏ ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ် ပဋိကူလ သဘော ကို ရှုပွားခြင်း၊ သဝိညာဏကအသုဘ=ရှင်အသုဘ။

၄။ *မရဏာနုဿတိ*–မိမိ၏ သေခြင်းသဘောကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ဆင်ခြင်ခြင်း။

ဤကမ္မဋ္ဌာန်းလေးပါးကို *"သဗ္ဗတ္ထကကမ္မဋ္ဌာန"*အရာရာတွင် အလိုရှိအပ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းများဟု သတ်မှတ်၏။ မိမိကို အတွင်းရန်များ (ကိလေသာများ)နှင့် အပြင်ရန်များကို ကာကွယ်ရန်အတွက် ဤကမ္မဋ္ဌာန်းများကို ရှုပွားသင့်၏။

မေတ္တာပွားများခြင်း (*မေတ္တာဘာဝနာ*)[၂၁]

မိမိကို စံနမူနာပြု၍ သူတစ်ပါးတို့အား ကိုယ်ချင်းစာတရားနှင့် ထောက်ထားစာနာမှုထားရှိနိုင်ရေးအတွက် မိမိကိုစ၍ အောက်ပါအတိုင်း မေတ္တာပွားများရသည်။

(၁) အဟံ အဝေရော ဟောမိ (၂) အဗျာပဇ္ဇော ဟောမိ

(၃) အနီဃော ဟောမိ (၄) သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရာမိ။

(၁) ငါသည် ဘေးရန်ကင်းပါစေ၊ (၂) စိတ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ၊

(၃) ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ၊ (၄) ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာဖြင့် မိမိ၏ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေ၊

ဤအပိုင်း၌ကား ကိုယ်ချင်းစာတရားအားကောင်းလာရေး၊ စိတ်ထားပျော့ပျောင်းလာရေးတို့အတွက်ရည်ရွယ်ကာ မိမိကိုယ်ကို အာရုံပြု၍ မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားများခြင်းဖြစ်၏။ မေတ္တာစျာန်ကိုကား မရနိုင်ပါ။

ထို့နောက် ဘာဝနာရှုသူသည် မိမိနှင့် လိင်တူသော ဆရာ သို့မဟုတ် ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ သို့မဟုတ် ချစ်ခင်မြတ်နိုးသောသူကို မေတ္တာ

ပွားပို့ရမည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် ချစ်ခင်ကြည်ညိုမှုထက်သန်ဖွံ့ဖြိုးလာရေးအတွက် သူ၏ ရက်ရောဖော်ရွေမှု၊ ချစ်နှစ်သက်ဖွယ်သောစကားများ စသည်ကို ဆင်ခြင်အောက်မေ့ပါ။ ထိုသူအား ရှိသေကြည်ညိုသည့် စိတ်ထားထက်သန်လာရေးအတွက် ထိုသူ၏ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့ကိုလည်း အောက်မေ့ဆင်ခြင်ပါ။ ၎င်းနောက် ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား အောက်ပါအတိုင်း အောက်မေ့ဆင်ခြင်ပါ–

အယံသပ္ပုရိသော (၁) အဝေရောဟောတု၊
(၂) အဗျာပဇ္ဇောဟောတု၊
(၃) အနီဃော ဟောတု၊
(၄) သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရတု။

ဤသူတော်ကောင်းသည် (၁) ဘေးရန်ကင်းပါစေ၊
(၂) စိတ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ၊
(၃) ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ၊
(၄) ကျန်းကျန်းမာမာ ချမ်းချမ်းသာသာဖြင့် မိမိ၏ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေ၊

ဘာဝနာရှုပွားသူသည် အာနာပါနဿတိရှုပွားသဖြင့် ရူပါဝစရစတုတ္ထဈာန်ရပြီးဖြစ်လျှင် အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်အာရုံကို စူးစိုက်ရှုပွားခြင်းဖြင့် အာနာပါနစတုတ္ထဈာန်ကို ဦးစွာ ထူထောင်ပါ။ ထိုစတုတ္ထဈာန်သမာဓိအထောက်အကူဖြင့် အလင်းရောင် ပြိုးပြိုးပြက်ပြက် တလက်လက်တောက်ပလာသည့်အခါ မိမိအလွန်ချစ်ခင်မြတ်နိုးအပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို လှမ်းအာရုံယူပါ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို တောက်ပသည့် အလင်းရောင်အတွင်း၌ ထင်ထင်ရှားရှား မြင်တွေ့နေရမည်ဖြစ်၏။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိရှေ့ခြောက်ပေအကွာတွင် စိတ်အချမ်းသာဆုံးအနေအထား၌ ရှိသည်ဟု အာရုံယူပါ။ ထိုသူတော်ကောင်းအား အာရုံစူးစိုက်၍ စောစောကနည်းအတိုင်း နည်းလေးမျိုးဖြင့် မေတ္တာပွားပါ။ အာနာပါနစတုတ္ထစျာန်သမာဓိ၏ အားကြီးသော မှီရာ ဥပနိဿယပစ္စယသတ္တိကြောင့် ယောဂီ၏ မေတ္တာဘာဝနာသည် ချောမော လွယ်ကူနေမည်ဖြစ်၏။

မေတ္တာပွားနည်း လေးချက်ကို သုံးလေးခါက် ပွားကြည့်ပြီးနောက် ယောဂီသည် နှစ်သက်ရာတစ်မျိုးကို ရွေးချယ်နိုင်၏။ ဥပမာ–"စိတ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ"ဟူသော မေတ္တာပွားနည်းကို ရွေးချယ်သည် ဆိုပါစို့။ ထိုအခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ အပျော်ရွှင်ဆုံးအသွင်ကို အာရုံယူ၍ "ဤသူတော်ကောင်းသည် စိတ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ"ဟု ထပ်တလဲလဲ မေတ္တာပွားပါ။

ဘာဝနာရှုသူ၏ စိတ်သည် ထိုသူတော်ကောင်း၏ စိတ်ချမ်းသာရွှင်ပျနေသော ပုံသဏ္ဍာန်၌ အလွန်ငြိမ်ဝပ်တည်ကြည်စွာ ကပ်တည်လာပါက ဘာဝနာရှုနေသူ၏ မနောအကြည်တွင် စျာန်အင်္ဂါများကို ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ သူ၏ ဉာဏ်မျက်စိတွင် စျာန်အင်္ဂါငါးပါးစလုံးကို ထင်ရှားစွာ မြင်ရသော် မေတ္တာဘာဝနာ၌ ပထမစျာန်သို့ ရောက်ပြီဟု ယူဆနိုင်၏။ ဤစျာန်ကို ဝသီဘော်ငါးတန်နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပြီးသော် အာနာပါနဿတိတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မေတ္တာဘာဝနာ၌လည်း ဒုတိယစျာန်၊ တတိယစျာန်တို့ကို ပျိုးထောင်ပါ။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ[၂၂]နှင့် **မဟာဋီကာ**[၂၃]တို့၌ ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီကို တတိယစျာန်ရောက်သည်အထိ မေတ္တာပွားပို့ရ

မည်။ မေတ္တာပွား ပို့နည်းလေးမျိုးစလုံးတွင် တစ်နည်းပြီးတစ်နည်း တတိယစျာန်သို့ ရောက်အောင် ပွားများရမည်။

ဘာဝနာရှာသူသည် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မေတ္တာပွါးများရာ၌ အောင်မြင်မှု ရခဲ့သော် ချစ်ခင်လေးစားအပ်သည့် အသက်ရှင်ဆဲ လိင်တူပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ အလားတူပင်တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက်မေတ္တာ ပွားပါ။ အနည်းဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်(၁၀)ယောက်ကို အောင်အောင်မြင်မြင် မေတ္တာပွားများပါ။

ထို့နောက် မိဘ, ညီအစ်ကို, မောင်နှမ, ဆွေမျိုးများနှင့် သူငယ် ချင်းများအပါအဝင် မိမိအလွန်ချစ်မြတ်နိုးသည့် အသက်ရှင်ဆဲ လိင် တူပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် အာရုံယူ၍ အလားတူ ပင် မေတ္တာစျာန်များကို တတိယစျာန်ရောက်သည့်တိုင်အောင် ပွား များပါ။ မေတ္တာပွားနည်းလေးမျိုးစလုံးဖြင့် ပွားများပါ။ လေးစား ချစ်ခင်အပ်သော ပုဂ္ဂိုလ် (ပိယဂရုဘာဝနီယပုဂ္ဂိုလ်)များနှင့် အလွန် ချစ်မြတ်နိုးအပ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်(အတိပ္ပိယပုဂ္ဂိုလ်)များ နှစ်မျိုးလုံး၌ မေတ္တာချင်းညီမျှအောင် ချစ်မြတ်နိုးသည့် ပုဂ္ဂိုလ်(ပိယပုဂ္ဂိုလ်)အရာ ၌ တည်အောင် ပွားများပါ။

ထို့နောက် "မဇ္ဈတ္တ"ခေါ် မချစ်မမုန်း အလယ်အလတ်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ၌ အနည်းဆုံး အသက်ရှင်ဆဲလိင်တူပုဂ္ဂိုလ် ၁၀ယောက်ကို ဖော်ပြခဲ့ ပြီးသည့်နည်းအတိုင်း တတိယစျာန်သို့ ရောက်အောင် မေတ္တာပွား ပါ။ ထို့နောက်တစ်ဖန် "ဝေရီ"ခေါ် ရန်သူပုဂ္ဂိုလ် သို့မဟုတ် မုန်းသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ မေတ္တာပွားပါ။ ရန်သူကို မေတ္တာမပွားပို့မီ ချစ်ခင် လေးစားအပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ချစ်ခင်မြတ်နိုးအပ်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ

နှင့် မချစ်မမုန်း အလယ်အလတ်ပုဂ္ဂိုလ်များကို ဦးစွာ မေတ္တာပွား များပါ။ မိမိ၏ ဘာဝနာစိတ် နူးညံ့၊ သိမ်မွေ့၊ ခံ့ညားလာ၍ ဘာဝနာ အလင်းရောင်သည်လည်း အလွန် စူးရှတောက်ပလာသောအခါ အလင်းရောင်တွင် ရန်သူကို အာရုံယူလျက် မေတ္တာပွားပို့ပါ။

ရန်သူကို မေတ္တာပွားများရာ၌ ထိုရန်သူကို မုန်းတီးမှုကြောင့် ဈာန်သို့ မရောက်ခဲ့သော် **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်**[၂၄]တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မုန်းတီးမှု ပပျောက်အောင် နည်း(၁၀)မျိုးဖြင့် ဆင်ခြင်ရမည်။ ရန်သူ များအားလုံးကို တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် မေတ္တာပွားနည်း တစ်မျိုးစီတွင် တတိယဈာန်သို့ရောက်အောင် ပွားများရမည်။

အောက်ပါ ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးတို့အား မေတ္တာအညီအမျှ ပွားများ နိုင်လာသောအခါ

(၁) အတ္တ–မိမိ၊
(၂) ပိယ–ချစ်ခင်လေးစားသူနှင့် အလွန်ချစ်မြတ်နိုးသူ၊
(၃) မဇ္ဈတ္တ–မချစ်မမုန်း အလယ်အလတ်ပုဂ္ဂိုလ်၊
(၄) ဝေရီ–ရန်သူပုဂ္ဂိုလ်

ဤ ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးတို့၌ သီမာသမ္ဘေဒ ခေါ် ပုဂ္ဂိုလ် အပိုင်း အခြားကို ဖြိုခွဲဖျက်ဆီးနိုင်အောင် မေတ္တာဈာန်ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ဝင်စားပါ။ အတ္တကို အာရုံယူကာ မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားသော်လည်း မေတ္တာဈာန်ကို မရနိုင်။ သို့သော် ပုဂ္ဂိုလ်အပိုင်းအခြားကို ဖြိုခွဲနိုင်ရေး အတွက်သာ ဤအရာ၌ မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားများခြင်း ဖြစ်၏။ ပိယ၊ မဇ္ဈတ္တ၊ ဝေရီဟူသည့် လိင်တူပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို မေတ္တာဘာဝနာ ပွားရာ၌ကား တတိယဈာန်သို့ ဆိုက်သည့်တိုင်အောင် ကြိမ်ဖန်များ

စွာ ထပ်ကာထပ်ကာ ပွားများပါ။ အတ္တ, ပိယ, မဇ္ဈတ္တ, ဝေရီ ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ မေတ္တာချင်း ညီမျှသွားခဲ့သော် **“သီမာသမ္ဘေဒ”** ခေါ် ပုဂ္ဂိုလ် အပိုင်းအခြားကို ဖြိုခွဲဖျက်ဆီးနိုင်ပြီ ဖြစ်၏။ ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုးကို ခွဲခြားခြင်း မပြုတော့ဘဲ ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးတို့အပေါ်၌ မေတ္တာ ညီမျှစွာ ထားရှိနိုင်ပြီ ဖြစ်၏။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်[၂၅]၏ အဆိုအမိန့်အရ ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုးတို့အား မေတ္တာ ပွားများရာ၌ ဈာန်ရောက်သည်အထိ ရှုပွားနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ် သန္တာန်၌သာလျှင် “သီမာသမ္ဘေဒ” ကို ရရှိနိုင်၏။ တစ်ဖန် ဈာန် ရောက်သည်အထိ မေတ္တာပွားများနိုင်ပြီး သီမာသမ္ဘေဒရရှိပြီးသော သူ၏ စိတ်သန္တာန်၌သာလျှင် ၅၂၈သွယ်သော မေတ္တာတို့ကို အပြည့် အဝ အောင်မြင်စွာ ပွားများနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ယခုအခါ ဘာဝနာ ရှုပွားသူသည် **ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်**[၂၆]၌ ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ၅၂၈သွယ် သော မေတ္တာကို အောင်မြင်စွာ ပွားများနိုင်ပြီးလျှင် မည်သည့်အရပ် မျက်နှာ၌မဆို မေတ္တာဖြန့်ကြက်၍ မေတ္တာဈာန်ချမ်းသာဖြင့် နေနိုင် ပြီဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိရှုပွားခြင်း[၂၇]

အာနာပါနစတုတ္ထဈာန်သမာဓိကို ထူထောင်ပြီးသော ယောဂီ သည် ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို အောင်မြင်အောင် လွယ်ကူလျင်မြန် စွာ ရှုပွားနိုင်သည်။ အာနာပါနစတုတ္ထဈာန်သည် အလွန်စူးရှတောက် ပသော အလင်းရောင်ကို ဖြာထွက်စေသည်။ ဤအလင်းရောင်၏ အထောက်အကူဖြင့် ဘာဝနာရှုသူသည် သူကြည်ညိုလေးမြတ်သော ဘုရားဆင်းတုတော်တစ်ဆူကို အာရုံယူသည်။ တောက်ပသော

သမာဓိအလင်းရောင်တွင် ဘုရားဆင်းတုတော်ကို ထင်ရှားစွာတွေ့မြင်ရသည့်အခါ ဘုရားရှင်အစစ်ဟု မှန်းဆကြည်ညို၍အလေးအမြတ်ပြုရမည်။

ထို့နောက် ဘုရားရှင်၏ ရုပ်ပုံတော်မှ ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်သို့ အာရုံပြောင်း၍ ဂုဏ်တော်ကို ထပ်တလဲလဲ ပွားများရမည်၊ ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါးစလုံးကို တစ်ပါးပြီးတစ်ပါး ဆင်ခြင်ပွားများပြီးသော် မိမိအနှစ်သက်ဆုံး ဂုဏ်တော်တစ်ပါးကို ရွေးချယ်၍ အထပ်ထပ်အဖန်ဖန် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပါ။ ဥပမာ "အရဟံ၊ အရဟံ"ဟု ပွားများရင်း ဂုဏ်တော်၏ အဓိပ္ပါယ်ကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပါ။ သမာဓိမြင့်တက်လာသောအခါ ဗုဒ္ဓ၏ ရုပ်ပုံတော် ကွယ်ပျောက်သွားပြီး ဘုရား၏ ဂုဏ်တော်၌သာ ဘာဝနာစိတ်သည် ငြိမ်ဝပ်စွာကပ်တည်နေလိမ့်မည်။ ထိုသို့ဖြစ်လျှင် ယောဂီသည် ဘုရားပုံတော်ကို ပြန်လည်သတိရအောင် မရှာဖွေ မကြိုးစားတော့ဘဲ သူ၏ဘာဝနာစိတ်ကို ဘုရားဂုဏ်တော်၌သာ ငြိမ်ဝပ်စွာ စူးစိုက်ထားရမည်။

အာနာပါနစတုတ္ထစျာန်၏ အထောက်အပံ့ဖြင့် ဘာဝနာရှုပွားသူသည် မကြာမြင့်မီပင်လျှင် ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ၌ ဥပစာရသမာဓိသို့ရောက်မည်။ သူ၏ ဘာဝနာစိတ်သည် ပျံ့လွင့်ခြင်း မရှိဘဲ တစ်နာရီနှစ်နာရီ စသည်ဖြင့် ဘုရားဂုဏ်တော်၌ ငြိမ်ဝပ်စွာ ကပ်တည်လာသောအခါ သူ၏ မနောအကြည်တွင် ဈာန်အင်္ဂါများကို ကြည့်ရှုဆင်ခြင်သင့်သည်။ ဈာန်အင်္ဂါများက ငြိမ်ဝပ်လျက် ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးထင်ရှားနေသည်ကို တွေ့မြင်ရလျှင် ဥပစာရဈာန်နှင့် ဥပစာရသမာဓိသို့ သူဆိုက်ရောက်ပြီ ဖြစ်ကြောင်းကို သူသိရှိနိုင်သည်။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း၌ ဥပစာရစျာန်ရောက်အောင် ရှုပွားနိုင်သူသည် မြတ်စွာဘုရားကို ယုံကြည်လေးမြတ်သည့် သဒ္ဓါတရား ပြည့်ဖြိုးလာမည်၊ အောက်မေ့မှုအမှတ်ရမှု သတိကောင်းမွန်လာမည်၊ ဉာဏ်ပညာ ကြီးမြင့်လာမည်၊ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်းပီတိများစွာ ဖြစ်မည်၊ ချမ်းချမ်းသာသာ နေရမည်၊ မြတ်စွာဘုရား ရှေ့မှောက်၌ နေထိုင်ရသကဲ့သို့ ခံစားရပြီး မကောင်းမှုများကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်မည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များနှင့် ထုံမွှမ်းထားသောသူ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ဓာတ်တော်များ ကိန်းဝပ်သည့် ဂန္ဓကုဋီတိုက်ကဲ့သို့ ရှိခိုးပူဇော်ရန် ထိုက်တန်လာသည်။

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းရှုခြင်း(*အဝိညာဏကအသုဘ=သေအသုဘရှုနည်း*)[၂၈]

အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းသည်လည်း အလွန်အကျိုးကျေးဇူးများသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ကာမဂုဏ်ကို တပ်မက်သည့် "ရာဂ" ကို ချိုးနှိမ်ရန် အထက်မြက်ဆုံး ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်သည်နှင့်အညီ မြတ်စွာဘုရားလွန်စွာ ချီးမွမ်းသည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါသည်။ အမှန်တွင်လည်း ရာဂဘီလူးကြီး အကြောက်ဆုံး ဂါထာမန္တရားမှာ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းပင် ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမှာ ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ် အဖြစ် အမှတ်ရစေသည့် **အသုဘသညာ**သည် ရာဂဘီလူးကြီးကို အောင်နိုင်သောကြောင့်ပင်တည်း။

တစ်ဖန် အာနာပါနစတုတ္ထစျာန် ရရှိပြီးသော ယောဂီသည် အသုဘဘာဝနာကို ရှုပွားလျှင် ပထမစျာန်သို့ လွယ်ကူ လျင်မြန်စွာ ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ယောဂီသည် မိမိရရှိပြီးသော အာနာပါန စတုတ္ထစျာန်ကို ပထမထူထောင်ရမည်။ စတုတ္ထစျာန်သမာဓိနှင့် ယှဉ်သည့်

ဘာဝနာညဏ်က ပြိုးပြိုးပြက်ပြက် တလက်လက် တောက်ပသော အလင်းရောင်ကို အရပ်မျက်နှာအားလုံးသို့ ဖြာထွက်စေပြီး ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခွင်လုံးကို ထွန်းလင်းစေသည့်အခါ ယောဂီသည် သူယခင် တွေ့ခဲ့ဖူးသည့် သူနှင့် လိင်တူ ရွံစရာအကောင်းဆုံး အသုဘအလောင်းကောင်နိမိတ်ကို ပြန်လည်မြင်တွေ့လာအောင် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းပါ။ တောက်ပသော သမာဓိအလင်းရောင်အောက်တွင် ထိုအလောင်းကောင်ကို မြင်တွေ့နေအောင် အားထုတ်ပါ။

စူးရှတောက်ပသည့် ထိုအလင်းရောင်အောက်၌ အလောင်းကောင်ကို ထင်ရှားစွာ မြင်တွေ့ရသောအခါ ထိုအလောင်းကောင်၏ ရွံစရာအကောင်းဆုံး အနေအထား၌ သူ၏ ဘာဝနာစိတ်ကို ငြိမ်ဝပ်စွာ စူးစိုက်ထားပါ။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်[၂၉]တွင် ညွှန်ကြားထားသည့် အတိုင်း အလောင်းကောင်၌ စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်နိမိတ်ကို ထင်ထင်ရှားရှား မြင်သိအောင် ရှုပါ။

ယောဂီသည် စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်နိမိတ်ကို အာရုံပြု၍ "ပဋိကူလ၊ ပဋိကူလ"သို့မဟုတ် "ရွံစရာ၊ ရွံစရာ"ဟု ထပ်တလဲလဲရှုပါ။ သူ၏ ဘာဝနာစိတ်သည် စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ် နိမိတ်အာရုံ၌ တစ်နာရီ နှစ်နာရီစသည်ဖြင့် ငြိမ်ဝပ်စွာ ကပ်၍ တည်နေသောအခါ အသုဘနိမိတ်သည်လည်း ဥဂ္ဂဟနိမိတ်မှ ပဋိဘာဂနိမိတ်သို့ ကူးပြောင်းသွားလိမ့်မည်။ မျက်စိမှိတ်လျက်မြင်နေရသော အလောင်းကောင်နိမိတ်သည် မျက်စိဖွင့်လျက် မြင်တွေ့ခဲ့ရသော အလောင်းကောင်နိမိတ်နှင့် တူ၏။ ဤနိမိတ်ကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဟု ခေါ်၏။ ဤနိမိတ်ကား အရုပ်ဆိုးအကျည်းတန်၍ ဖောက်ပြန်ကာ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ဖွယ် ကောင်း၏။

ပဋိဘာဂနိမိတ် ထင်လာသောအခါ၌ကား အသုဘ ဘာဝနာ

မနသိကာရသည် ပြန့်ပြော၊ ကြီးကျယ်၊ မြင့်မြတ်လာ၏။ အသုဘ အလောင်းကောင်အာရုံသည်လည်း ငြိမ်သက်လာ၏။ ထို့ကြောင့် ပဋိဘာဂနိမိတ်သည် အလိုရှိတိုင်း ဝအောင်စားပြီး၍ လျောင်းအိပ် နေသော ဆူဖြိုးသည့် ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်ရှိသော ယောကျ်ားကဲ့သို့ ထင်လာ၏။[၁၀]

ထို ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အာရုံယူ၍ "ပဋိကူလ၊ ပဋိကူလ" သို့မဟုတ် "ရွံစရာ၊ ရွံစရာ"ဟု ကြိမ်ဖန်များစွာ နှလုံးသွင်း၍ ရှုပွားပါ။ ယင်းအာရုံ၌ ဘာဝနာစိတ်သည် တစ်နာရီ နှစ်နာရီစသည်ဖြင့် ငြိမ် ဝပ်စွာ ကပ်၍ တည်လာသောအခါ မနောအကြည်တွင် ဈာန်အင်္ဂါ များကို ရှုကြည့်ပါ။ ဈာန်အင်္ဂါများ ဖွံ့ဖြိုးထင်ရှားနေသည်ကို တွေ့ ရလိမ့်မည်။ ယောဂီသည် ပထမဈာန်ရပြီဟု ယူဆနိုင်သည်။ ဤ ဈာန်ကို ဝသီဘော်ငါးပါးနိုင်နင်းအောင် ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ရမည်။

အသုဘဆယ်မျိုးတွင် တစ်မျိုးမျိုး၌ ပထမဈာန် ရရှိပြီးသော ယောဂီသည် အသုဘသညာကို ရရှိပြီဖြစ်၍ လောဘကို ကောင်းစွာ ဖိနှိပ်ထားနိုင်ပြီ။ ထို့ကြောင့် သူသည် ကာမဂုဏ်တပ်မက်မှု၊ ပြင်းပြ သည့် ခံစားမှု၊ လျှပ်ပေါ်လော်လည်မှုတို့ ကင်းစင်ပြီး ရဟန္တာကဲ့သို့ တည်ငြိမ်သွားလိမ့်မည်။

မရဏာနုဿတိရှုပွားခြင်း

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်[၁၁]နှင့် **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တာန်**[၁၂] တို့၌ ညွှန်ကြား ထားချက်အရ အသုဘဘာဝနာ ရှုပွားသဖြင့် ပထမဈာန် ရထားပြီး သော ယောဂီသည် သူ၏ အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကို မရဏာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ လွယ်ကူစွာ ကူးပြောင်းနိုင်သည်။

ထိုယောဂီသည် မိမိရှုပွားခဲ့ပြီးသော အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ဥဂ္ဂဟနိမိတ် သို့မဟုတ် ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို ပြန်အာရုံယူပြီးလျှင် အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပင် ပထမဈာန်သမာဓိသို့ ဆိုက်အောင် တစ်ဖန် ပြန်၍ သမာဓိထူထောင်ပါ။ သူသည် ဈာန်မှထပြီးလျှင် "ဤငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း ဤကဲ့သို့ သေခြင်းသဘောရှိ၏၊ ဤသို့သော သေခြင်းသဘောသည် မချွတ်ဧကန်ဖြစ်လိမ့်မည်၊ ဤသို့သော သေခြင်းသဘောကို မလွန်မြောက်နိုင်" ဟူ၍ မိမိ၏ သေခြင်းသဘောကို ရှုဆင်ခြင်၏။

သူသည် မိမိ၏သေခြင်းသဘော၌ အာရုံစူးစိုက်ကာ ဉာဏ်ဖြင့် ရှေးရှုကပ်ဆောင်လျက် သတိကိုလည်းကောင်း၊ သံဝေဂကိုလည်းကောင်း၊ ဉာဏ်ကိုလည်းကောင်း ဖြစ်စေရမည်။ မကြာမြင့်မီပင်လျှင် ပြင်ပအလောင်းကောင်နေရာ၌ မိမိသေနေသည့် ရုပ်ရာစက်ဆုပ်ဖွယ် အသုဘအလောင်းကောင်ကို သူ၏ ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ရှုမြင်ရလိမ့်မည်။ ထိုအခါ မိမိသေနေသော ပုံဝယ် ဇီဝိတိန္ဒြေ၏ ပြတ်စဲမှုသဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင်ရှုရမည်။

ရှုပုံစနစ်မှာ ဤသို့ဖြစ်၏။ ထိုမိမိ၏ အလောင်းကောင်ကို တွေ့မြင်သောအခါ ယင်းအလောင်းကောင်၏ နှလုံးအိမ်အတွင်းဘက်သို့ ဉာဏ်အလင်းရောင်အကူအညီဖြင့် ထိုးစိုက်ရှုပါ။ ထိုနောင် မသေမီ အချိန်ဘက်သို့ ဆုတ်ကာဆုတ်ကာ တိုးကြည့်လိုက်ပါက မသေမီ အချိန်၌ တည်ရှိခဲ့သော ဘဝင်မနောအကြည်ဓာတ်= မနောဒွါရကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ယင်းသို့ ဘဝင်မနောဒွါရကို တွေ့ရှိသောအခါ တစ်ဖန် သေသည့်ဘက်သို့ ပြန်ကြည့်လိုက်ပါက ယင်းမနောဒွါရ၏ ပြတ်စဲမှုသဘောကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။ ယင်းဘဝင်မနောဒွါရနှင့်အတူ

ဇီဝိတစေတသိက်ဖြစ်သည့် ဇီဝိတိန္ဒြေ၏ ပြတ်စဲမှုသဘောကိုလည်း တွေ့ရှိနိုင်သည်။

ထို့နောက် ထိုဇီဝိတိန္ဒြေ၏ပြတ်စဲမှုအာရုံ၌ သို့မဟုတ် တစ်နည်းဆိုသော် ဇီဝိတိန္ဒြေနှင့် ယှဉ်သည့် ဘဝင်စိတ်၏ ပြတ်စဲနေသည့်အာရုံ၌ သတိကို ကပ်ဆောင်လျက် အောက်ပါနည်းများအနက် မိမိကြိုက်ရာနည်းတစ်မျိုးဖြင့် ပါဠိလိုဖြစ်စေ မြန်မာလိုဖြစ်စေ ရှုနေပါ။

၁။ မရဏံ မေ ဓုဝံ၊ ဇီဝိတံ မေ အဓုဝံ၊
ငါ၏ သေခြင်းတရားသည် မြဲ၏၊ ငါ၏အသက်ရှင်ခြင်းသည် မမြဲ။

၂။ မရဏံ မေ ဘဝိဿတိ၊
ငါ၏ သေခြင်းတရားသည် မချွတ်ဧကန်ဖြစ်လိမ့်မည်။

၃။ မရဏ ပရိယောသာနံ မေ ဇီဝိတံ၊
ငါ၏ အသက်ရှင်ခြင်းသည် သေခြင်းလျှင် အဆုံးအပိုင်းအခြားရှိ၏။

ယောဂီသည် မိမိ၏ သေနေသည့် ပုံဝယ် ဇီဝိတိန္ဒြေ၏ ပြတ်စဲသွားမှုသဘောတရားအာရုံ၌ မရဏာနုဿတိဘာဝနာစိတ်ကို တစ်နာရီ နှစ်နာရီ စသည်ဖြင့် ငြိမ်ဝပ်စွာ ကပ်၍ တည်နေအောင် ကြိုးစားရမည်။ ထိုသို့ ငြိမ်ဝပ်စွာ ကပ်၍ တည်နေလျှင် ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးတို့ ထင်ရှားလာလိမ့်မည်။ သို့သော် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံသည် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ သေခြင်းသဘောတရားဖြစ်ပြီး မဆုတ်ဆိုင်းဘဲ ဘာဝနာရှုရန် သံဝေဂဖြစ်ပွားစေသည့်အတွက် ဥပစာရဈာန်မျှသာ ဖြစ်သည်။

မရဏာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားခြင်း၏ အကျိုးတရားများ

အဖြစ် ယောဂီသည် မပြတ်မမေ့မလျော့ဘဲ အလုံးစုံသော ဘဝဂတိတို့၌ မမွေ့လျော်ခြင်း အမှတ်သညာကို ရ၏။ အသက်နှင့် ပစ္စည်းဥစ္စာတို့၌ ကပ်ငြိတွယ်တာခြင်း နိကန္တိတဏှာကို ပယ်စွန့်နိုင်၏။ မကောင်းမှုကို စက်ဆုပ်၏၊ များစွာ သိုမှီးသိမ်းဆည်းခြင်းကို ရှောင်ရှား၏။ မရဏာနုဿတိပွားများခြင်းကြောင့် မတည်မြဲခြင်း ဟူသော အနိစ္စသညာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာ၏။ အနိစ္စသညာပေါ်လွင်ထင်ရှားလာသည့်အတွက် ဒုက္ခသညာ, အနတ္တသညာတို့လည်း ထင်ရှားလာ၏။ ထို့အပြင် သမထ–ဝိပဿနာကို လျင်မြန်ဆောစွာ ရှုရမည်ဟူသော သံဝေဂဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်၏၊ သေသည်မှနောက်၌ သုဂတိဘဝသို့ လားရောက်ရ၏။

ကသိုဏ်းရှုခြင်းဖြင့် သမာဓိထူထောင်ခြင်း

အာနာပါနဿတိ ရှုပွားခြင်းဖြင့် သမ္မာသမာဓိ ရရှိပြီးသော ယောဂီသည် **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်**[၂၂]၌ ဖော်ပြထားသည့် နည်းစဉ်အတိုင်း ကသိုဏ်းများကို ရှုပွားကာ ရူပါဝစရ စတုတ္ထဈာန်လေးပါးကို လွယ်ကူလျင်မြန်စွာ ထူထောင်နိုင်သည်။ သူသည် ကသိုဏ်း (၁၀)ပါး ရှုပွားရန်အတွက် ကသိုဏ်းဝန်းများကို ထူးထူးထွေထွေ ပြင်ဆင်ရန် မလိုပါ။ အဆင်သင့်ရရှိနိုင်သော ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို ကသိုဏ်းဝန်းများအဖြစ် အသုံးပြု၍ ကသိုဏ်း (၁၀)ပါးကို ရှုပွားနိုင်သည်။

ပထဝီကသိုဏ်း ရှုရန်အတွက် သန့်စင်ထားသော မြေကွက်လပ်၌ တစ်ပေ သို့မဟုတ် နှစ်ပေခန့်အချင်းရှိသည့် စက်ဝိုင်းတစ်ခုကို ရေးဆွဲပါ။ ထိုစက်ဝိုင်းအတွင်းရှိ မြေအဝန်းတစ်ခုလုံးကို အသင့်အတင့် ဖွင့်ထားသော မျက်စိဖြင့် ထင်မြင်နိုင်သည့် သင့်လျော်သော

အကွာအဝေးတွင် ရပ်ပါ။ သူရရှိထားပြီးသော သမာဓိ (ရူပါဝစရ စတုတ္ထဈာန်)ကို ပြန်လည်ထူထောင်ရန် အာနာပါနပဋိဘာဂနိမိတ်ကို တစ်ဖန် ပြန်ရှုပါ။ ပြိုးပြိုးပြက်ပြက် အလင်းရောင် တလက်လက် ထွက်လာသောအခါ ဈာန်မှထ၍ စက်ဝိုင်းအတွင်းရှိ မြေအဝန်းကို အာရုံစူးစိုက်လျက် "ပထဝီ၊ ပထဝီ" သို့မဟုတ် "မြေ၊ မြေ"ဟူ၍ ထပ်တလဲလဲ ရှုပွားပါ။

ရူပါဝစရစတုတ္ထဈာန်၏ အထောက်အကူဖြင့် ထိုယောဂီ၏ မှတ်ဉာဏ်သည် အလွန်ကောင်းမွန်၏။ ကသိုဏ်းဝန်းကို ဆယ်မိနစ်ခန့် ရှုပွားလျှင်ပင် ပထဝီကသိုဏ်း၏ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို သူရရှိနိုင်၏။ မျက်စိဖွင့်၍ မြင်ခဲ့ရသည့်အတိုင်း မျက်စိပိတ်လျက် မြင်ရသော ကသိုဏ်းဝန်းကို ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ဟု ခေါ်၏။ ထိုအခါ ယောဂီသည် တရားစုပေါင်းရှုပွားရာ ဓမ္မာရုံ၌ သွား၍ ထိုင်ပြီး ဥဂ္ဂဟနိမိတ်ကို စူးစိုက်ကာ အာရုံပြုလျက် "ပထဝီ၊ ပထဝီ"သို့မဟုတ် "မြေ၊ မြေ"ဟု ဆက်ရှု၏။ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်သည် မူလမြေအဝန်းနှင့် တူ၏။ ထိုနိမိတ်က မှန်ပြင်ကဲ့သို့ ချောမွတ်၍ ကြည်လင်တောက်ပသော နိမိတ်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားသောအခါ ပဋိဘာဂနိမိတ်ထင်လာသည်ဟု ဆို၏။

ထို ပဋိဘာဂနိမိတ်တွင် ယောဂီ၏ ဘာဝနာစိတ် ငြိမ်ဝပ် တည်မြဲလာသောအခါ "ပဋိဘာဂနိမိတ်သည် လက်တစ်သစ်ခန့် ပိုကြီးလာပါစေ၊ လက်နှစ်သစ်ခန့် ကြီးလာပါစေ" စသည်ဖြင့် စိတ်ညွှတ်၍ စိတ်စွမ်းအားဖြင့် ချဲ့ပေးပါ။ ပဋိဘာဂနိမိတ်ကို အရပ် ဆယ်မျက်နှာသို့ အဆုံးအစမရှိ ကျယ်ပြန့်သွားအောင် ချဲ့ပေးပါ။ ဖြန့်ကြက်ထားသည့် ပဋိဘာဂနိမိတ်တွင် သတိကပ်ဆောင်ကာ ဘာဝနာစိတ်ကို စူးစိုက်ထားလျက် "ပထဝီ၊ ပထဝီ" သို့မဟုတ် "မြေ၊ မြေ"ဟု ထပ်

တလဲလဲ ရှုပါ။ ထိုနိမိတ်တွင် တစ်နာရီ နှစ်နာရီ စသည်ဖြင့် ထိုင်တိုင်း ဘာဝနာစိတ် ငြိမ်ဝပ်စွာ ကပ်တည်နေလျှင် ပထမဈာန်သို့ ရောက်ပြီ။ ဈာန်အင်္ဂါငါးပါးကို ဆင်ခြင်၍ ဝသီဘော်ငါးပါး နိုင်နင်းအောင် လေ့ကျင့်ပါ။ ထို့နောက် ယောဂီသည် အာနာပါနဿတိတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ရူပါဝစရ ဈာန်လေးပါးကို ထူထောင်နိုင်၏။

ကျန် ကသိုဏ်းကိုးပါးကိုလည်း ပထဝီကသိုဏ်းရှုပွားသကဲ့သို့ ရှုပွားပြီး ရူပါဝစရ စတုတ္ထဈာန်လေးပါးစီကို ထူထောင်နိုင်၏။ ကသိုဏ်း (၁၀)ပါးလုံး၌ ရူပါဝစရစတုတ္ထဈာန်လေးပါးကို ထူထောင်ပြီးသော **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်**[၃၅]၌ ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အာကာသ ကသိုဏ်းကို ချန်လှပ်၍ ကျန်ကသိုဏ်းကိုးပါးတွင် အရူပါဝစရဈာန်လေးပါးကို ထူထောင်နိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် ယောဂီသည် ကျမ်းဂန်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ထိုကသိုဏ်းကိုးပါးနှင့် ဈာန်သမာပတ်ရှစ်ပါးတို့ကို နည်း ၁၄–မျိုးတို့ဖြင့် နိုင်နင်းကျွမ်းကျင်အောင် လေ့ကျင့်ပြီး လျှင် **လောကီအဘိညာဏ်ငါးပါး**[၃၆]ကို ထူထောင်နိုင်ပါသည်။

နိဂုံး

သမထဘာဝနာတွင် သမ္မာသမာဓိ ထူထောင်ရန် မြတ်စွာဘုရားပြဋ္ဌာန်းထားသော ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀)စလုံးကို ပိဋကတ်ကျမ်းဂန်များ၌ ညွှန်ပြထားသည့် မြတ်စွာဘုရားလမ်းညွှန်ချက်နှင့်အညီ မှန်မှန်ကန်ကန် တိတိကျကျ ကြိုးစားအားထုတ်သွားလျှင် ကျမ်းဂန်တွင် မိန့်ဆိုထားသော အကျိုးကျေးဇူးများအားလုံးကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

အာနာပါနဿတိသည် အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းများနှင့် နှိုင်းစာလျှင် တိုတောင်းသည့်အခြားကာလ၌ ရူပါဝစရစတုတ္ထဈာန်ကို ထူထောင်

ရန် အလွန်ထိရောက်ပြီး ကောင်းမွန်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ မည်သည့်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့်မဆို သမ္မာသမာဓိကို ထူထောင်နိုင်ပါက အခြားသမထကမ္မဋ္ဌာန်းများကို လွယ်ကူလျင်မြန်စွာ ရှုပွားနိုင်ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ လမ်းညွှန်ချက်များမှ သွေဖည် တိမ်းစောင်းမသွားဖို့ကိုကား လိုအပ်သည်။

စတုဓာတုဝဝတ္ထာန်ခေါ် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အတိုတောင်းဆုံးသော အချိန်ကာလအတွင်း၌ ဥပစာရသမာဓိထူထောင်ရန် အထိရောက်ဆုံး ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ရှိရသည်။ ဥပစာရသမာဓိကို မှန်မှန်ကန်ကန် ရရှိသော ယောဂီသည် စိတ်၏ စင်ကြယ်ခြင်း(စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ)ကို ရရှိပါသည်။

အာလောကသုတ္တန်နှင့် ပစလာယမာနသုတ္တန်တို့၏အဆိုအရ ဥပစာရသမာဓိနှင့် ယှဉ်သော ဘာဝနာစိတ်သည် တောက်ပ၍ ဖောက်ထွင်းသွားနိုင်သော အလင်းရောင်ကို ဖြာထွက်စေ၏။ ဤအလင်းရောင်၏ အကူအညီဖြင့် ယောဂီသည် မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် သူတစ်ပါးတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ ကောဋ္ဌာသ ၃၂ပါးလုံးကို ရှုမြင်နိုင်သည်။ သို့အတွက် ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို အဆင်သင့်အလွယ်တကူ ရှုပွားပြီး ရူပါဝစရပထမဈာန်ကို ထူထောင်နိုင်သည်။ ထို့နောက် မိမိရှေ့၌ တရားဘာဝနာရှုပွားနေသည့် ယောဂီ၏ ဦးခေါင်းခွံ၏ အဖြူရောင်ကို အဖြူကသိုဏ်းအဖြစ် မှတ်ယူလျက် ဘာဝနာစိတ်ဖြင့် စူးစိုက်ကာ ရှုပွားသော် စတုက္ကနည်းအရ ရူပါဝစရစတုတ္ထဈာန် လေးပါးကို ထူထောင်နိုင်ပါသည်။

ဩဒါတကသိုဏ်းရှုပွား၍ ရရှိသော ရူပါဝစရစတုတ္ထဈာန်သည် အာနာပါနသတိစတုတ္ထဈာန်ထက် ပိုမိုစူးရှတောက်ပသော အလင်း

ရောင်ကို ဖြာထွက်စေ၏။ သို့အတွက် ဩဒါတရူပါဝစရစတုတ္ထဈာန်သည် ဝိပဿနာဘာဝနာ ရှုပွားရန်အတွက် အလွန်ထက်မြက်ကောင်းမွန်သည့် ဘာဝနာလက်နက်ဖြစ်ပါသည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

၁။ အံ၊ ၁၊ ၄၅၆
၂။ အံ၊ ၂၊ ၄၆၃
၃။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၂၆၃
၄။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၉၄
ဒီ၊ ဋီ၊ ၂၊ ၂၉၆
၅။ အဘိ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၂၄၂-၂၄၃
ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၁၁၅
၆။ မ၊ ၁၊ ၇၃
၇,၈။ မ၊ ၁၊ ၇၂-၇၃
၉။ အဘိ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၂၄၂-၂၄၃
၁၀။ ဓမ္မ ၃၅,၃၆
၁၁။ သံ၊ ၂၊ ၁၂။
သံ၊ ၃၊ ၃၆၃
၁၂။ မ၊ ၁၊ ၈၉
၁၃။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၂၂
၁၄။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၂၈၃
ဝိသုဒ္ဓိ၊ ဋီ၊ ၁၊ ၃၄၂
၁၅။ သံ၊ ၃၊ ၂၇၉
ဝိဘင်္ဂ၊ ၁၊ ၈၈
၁၆။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၂၇၈
၁၇။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၂၇၁
၁၈။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၂၇၈
၁၉။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၁၂၅-၁၂၆
ဝိသုဒ္ဓိ၊ ဋီ၊ ၁၊ ၁၅၀-၁၅၄
၂၀။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၉၄
ဒီ၊ ဋီ၊ ၂၊ ၂၉၆
၂၁။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၂၈၇-၃၀၇
၂၂။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၂၈၉
၂၃။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ဋီ၊ ၁၊ ၃၄
၂၄။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၂၈၉-၃၀၀

၂၅။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၃၀၁
၂၆။ ပဋ္ဌိသမ္ဘိဒါ၊ ၃၁၄
၂၇။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၁၉၁
၂၈။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၁၇၃-၁၉၀
၂၉။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၁၇၈
၃၀။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၁၈၃-၁၈၄
ဝိသုဒ္ဓိ၊ ဋီ၊ ၁၊ ၂၁၀
၃၁။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၂၂၂-၂၂၃
၃၂။ မ၊ ၁၊ ၇၃
၃၃။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၁၁၅
၃၄။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၂၂
၃၅။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၁၊ ၃၂၀-၃၃၄
၃၆။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၁၂-၂၁၄

ကိုးကားသော ကျမ်းအားလုံးသည် ဆဋ္ဌမအကြိမ်ဗုဒ္ဓဘာသာ သင်္ဂါယနာမြန်မာမူများ ဖြစ်ကြသည်။

အံ-အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်
အဘိ၊ ဋ္ဌ-အဘိဓမ္မာအဋ္ဌကထာ
ဒီ-ဒီဃနိကာယ်
ဒီ၊ ဋီ-ဒီဃနိကာယ်ဋီကာ
ဓမ္မ-ဓမ္မပဒ
မ-မဇ္ဈိမနိကာယ်
သံ-သံယုတ္တနိကာယ်
ပဋ္ဌိသမ္ဘိဒါ-ပဋ္ဌိသမ္ဘိဒါမဂ်
ဝိသုဒ္ဓိ-ဝိသုဒ္ဓိမဂ်
ဝိသုဒ္ဓိ၊ ဋီ-ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ဋီကာ

ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓဘာသာထိပ်သီးညီလာခံ
ရန်ကုန်မြို့၊ မြန်မာနိုင်ငံတော်
၂၀၀၄ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ ၉-၁၁ ရက်

ဝိပဿနာဘာဝနာ၌ အောင်မြင်ပေါက်မြောက်ခြင်း

ဘဒ္ဒန္တအာစိဏ္ဏ၊ ဓမ္မာစရိယ၊ အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ
ဩဝါဒါစရိယချုပ်၊
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖားအောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာများ။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၊ မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ
ပါမောက္ခ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်
ဥက္ကဋ္ဌ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖားအောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာနုဂ္ဂဟအဖွဲ့
ချုပ်။

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

စာတမ်းအကျဉ်းချုပ်

ဝိပဿနာသည် ပညတ်ကိုပယ်ခွာ၍ ပရမတ်တရားများကို ရှုပွားရသော ဘာဝနာဖြစ်သဖြင့် စိတ်နှင့်ရုပ်ကို အဇ္ဈတ္တ(ကိုယ်တွင်း) ဗဟိဒ္ဓ(ကိုယ်ပြင်ပ)နှစ်ဌာနလုံး၌ သမ္မာသမာဓိနှင့် ယှဉ်သော ဘာဝနာဉာဏ်ဖြင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီးလျှင် စိတ်များ၊ စေတသိက်များနှင့် ပရမတ်ရုပ်များကို ၎င်းတို့၏ လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်, ပဒဋ္ဌာန် အသီးသီးဖြင့် တစ်ခုစီတစ်ခုစီ ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိအောင် ပထမ ရှုပွားရသည်။ ဤသို့ ပရမတ်နာမ်တရားများနှင့် ရုပ်တရားများကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှုသိသော ဉာဏ်သည် *"နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်"* ဖြစ်၏။

ဤဉာဏ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် ထူထောင်နိုင်လျှင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိမှ အသိအမြင်စင်ကြယ်ခြင်းဟူသော *"ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ"* အဆင့်သို့ မှန်ကန်စွာ ဆိုက်ရောက်ပြီဟု ဆိုနိုင်၏။ ပရမတ်တရားများကို တစ်လုံးချင်း ပိုင်းခြား၍ မြင်သိရန်နှင့် အနတ္တလက္ခဏာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားရန်

နာမ်အစုများ(စိတ်များ)နှင့် ရုပ်ကလာပ်များ(ရုပ်အဖွဲ့အစုများ)ကို ဃနလေးပါးပြိုအောင် ဃနဝိနိဗ္ဘောဂဆိုက်အောင် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီး ရှုမြင်ရမည်ဖြစ်သည်။ [၂၃]

ထို့နောက် ရုပ်တရားများကို ဖြစ်ပေါ်စေသော ကံ, စိတ်,ဥတု, အာဟာရဟူသည့် အကြောင်းတရားလေးပါးနှင့် ဒွါရခြောက်ပါးတွင် ဝီထိစိတ်အစဉ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းတရားများကို ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် တိုက်ရိုက်မြင်သိအောင် ရှုရမည်။ ထို့အပြင် အတိတ်, ပစ္စုပ္ပန်, အနာဂတ်နှင့် သက်ဆိုင်သော ယုံမှားမှု ကင်္ခါ ၁၆–ပါးနှင့် အယူမှားများကို ဖယ်ရှားနိုင်ရေးအတွက် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်း အကျိုးဆက်နွယ်မှုများကို မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်သိအောင် ရှုရမည်။[၆] ဤသို့ ရုပ်နာမ်ဖြစ်စဉ်များ၏ အကြောင်းတရားများကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ တိတိကျကျ ရှုသိသော ဉာဏ်သည် *"ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်"* ဖြစ်သည်။ ဤဉာဏ်ဖြင့် ယုံမှားသံသယများနှင့် အယူမှားများကို ဖယ်ရှားနိုင်ပြီဖြစ်၍ *"ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ"* အဆင့်သို့ ဆိုက်ရောက်၏။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုများကို ဘာဝနာမယဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မရှုမြင်ဘဲနှင့် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ မထွက်မြောက်နိုင်ကြောင်းကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်[၅]နှင့် အဘိဓမ္မာအဋ္ဌကထာ[၆] တို့တွင် အတိအလင်း မိန့်ဆိုထားပါသည်။

တစ်ဖန် ဝိပဿနာရှုပွားရာတွင် ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိ[၇], သံယုတ်ပါဠိ[၈],ဝိသုဒ္ဓိမဂ်[၉,၁၀] စသည်တို့မှာ ညွှန်ကြားထားချက်အရ အဇ္ဈတ္တ–ဗဟိဒ္ဓ ရုပ်နာမ်အားလုံး၊ အတိတ်–ပစ္စုပ္ပန်–အနာဂတ် ရုပ်နာမ်အားလုံး၊ အကြောင်းတရား၊ အကျိုးတရား အားလုံးပါဝင်အောင်

လောကီပရမတ်တရားတို့ကို အနိစ္စတစ်လှည့်၊ ဒုက္ခတစ်လှည့်၊ အနတ္တတစ်လှည့် တင်ရှုရမည်။ ကျမ်းဂန်တွင်ဖော်ပြထားသော အကျိုးတရားများ ရရှိရေး၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆယ်ဆင့်နှင့် အထက်ဝိသုဒ္ဓိအဆင့်ဆင့်တို့ မှန်မှန်ကန်ကန်ဖြစ်ပေါ်ရေး၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်ခြင်းဟူသည့် အမြင့်ဆုံးဘဝပန်းတိုင်သို့ ရောက်နိုင်ရေးတို့အတွက် ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားများကို စူးစမ်း, ဆင်ခြင်, ပိုင်းခြားသိမြင်နိုင်ရန် နည်းမျိုးစုံဖြင့် ဝိပဿနာရှုပွားရမည်။ ဤသို့ ရှုမြင်နိုင်လျှင် ဤမြတ်စွာဘုရားသာသနာတော်၌ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တို့ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၁၉၈၃ခုနှစ်မှ ၂၀၀၄ခုနှစ်အထိ ၂၁နှစ်ကာလအတွင်း၌ မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ပြည်ပနိုင်ငံများမှ ဘာဝနာရှုပွားသူ ရဟန်းရှင်လူများစွာတို့သည် ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းရှိ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖားအောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာများ၌ သမထဝိပဿနာတရားများကို ရှုပွားခဲ့ကြရာ ယောဂီများစွာပင် လွန်စွာကျေနပ်ဖွယ်ကောင်းအောင် ကြီးကျယ်သော အောင်မြင်မှုများကို ရရှိခဲ့ကြပါသည်။ တစ်နှစ်ပတ်လုံး ဖွင့်လှစ်ထားကြသော ဤသာသနာ့ရိပ်သာများ၌ ဗုဒ္ဓညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း သမထ–ဝိပဿနာတရားများကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ တိတိကျကျ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှုပွားကြပါရန် ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်းတို့အား ခင်မင်လေးစားစွာ ဖိတ်ကြားအပ်ပါသည်။

အစီကစာတမ်း

နိဒါန်း

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖားအောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာများ၌ ပြည်တွင်းပြည်ပမှ ရဟန်းရှင်လူ ယောဂီများစွာတို့သည် ဝိပဿနာဘာဝနာကို ပိဋကတ်ကျမ်းဂန်များနှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အောင်မြင်စွာ အသေးစိတ် ရှုပွားနိုင်ကြောင်း ဟူသော သတင်းကောင်းကို ကြေညာခွင့်ရသည့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ အလွန်ဝမ်းမြောက်ပါသည်။

သမ္မာသမာဓိနှင့် ယှဉ်သော ဘာဝနာစိတ်မှ ဖြာထွက်လာသည့် တောက်ပ၍ ဖောက်ထွင်းသွားနိုင်သော အလင်းရောင်၏ အကူအညီဖြင့် ဘာဝနာရှုပွားသူများသည် စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာကို ဖွဲ့စည်းထားကြသည့် ပရမတ် ရုပ်နာမ်တရားများအထိ ထိုးထွင်းရှုမြင်ကာ စိတ်တစ်လုံးစီ စေတသိက်တစ်လုံးစီ ပရမတ်ရုပ်တစ်ခုစီကို ၎င်းတို့၏

သိကြောင်းအမှတ်အသား(လက္ခဏာ)၊ ပြုဖွယ်ကိစ္စ(ကိစ္စရသ)၊ ကိစ္စရသကြောင့် ရထိုက်သည့်အကျိုး(ပစ္စုပဋ္ဌာန်)၊ ဆိုင်ရာ ပရမတ်တရားကို ဖြစ်စေသော အနီးကပ်ဆုံးအကြောင်းတရား (ပဒဋ္ဌာန်)အသီးသီးတို့ဖြင့် ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှုမြင်ကြသည်။ ဤပရမတ် ရုပ် နာမ်တရားများကို ဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းတရားများကိုလည်း ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုများနှင့်တကွ ထိုးထွင်းကာ ရှုမြင်ကြသည်။

ထို့နောက် ပရမတ်ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့၏ မတည်မြဲခြင်းသဘော(အနိစ္စ)၊ ဆင်းရဲခြင်းသဘော(ဒုက္ခ)၊ ပုဂ္ဂိုလ်,သတ္တဝါ, ငါ မဟုတ်ခြင်းသဘော(အနတ္တ)ဟူသော လက္ခဏာရေးသုံးပါးတို့ကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အထူးရှုဆင်ခြင်သော နည်းပေါင်းများစွာတို့ဖြင့် ဆင်ခြင်ရှုပွားကြသည်။ သို့မှသာ ဝိပဿနာ၏ နောက်ဆုံးပန်းတိုင် ဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း ဟူသော ပဋိဝေဓအသီးအပွင့်ကို ရယူခံစားနိုင်ပေမည်။

စိတ်ကို အဆင့်ဆင့်ဖြူစင်စေခြင်း

ရထဝိနီတသုတ္တန်[၁၁]နှင့် **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်**[၁၂]တို့တွင် ဖော်ပြထားချက်အရ စိတ်ကို အဆင့်(၇)ဆင့်ဖြင့် စနစ်တကျ ဖြူစင်စေရ၏။

၁။ *သီလဝိသုဒ္ဓိ*—သီလ၏ စင်ကြယ်ခြင်း၊
၂။ *စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ*—သမာဓိဖြင့် စိတ်ကို ဖြူစင်စေခြင်း၊
၃။ *ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ*—သက္ကာယဒိဋ္ဌိမှ စိတ်၏ စင်ကြယ်ခြင်း၊
၄။ *ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ*—ယုံမှားမှုကို ဖယ်ရှား၍ စိတ်ကို ဖြူစင်စေခြင်း

၅။ *မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ*–လမ်းမှန်နှင့် လမ်းမှားတို့ကို ခွဲခြား၍ ထင်ရှားစွာ သိမြင်တတ်သော ဉာဏ်ဖြင့် စိတ်ကို စင်ကြယ်စေခြင်း၊

၆။ *ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ*–မဂ်ဖိုလ်သို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်သည့် ဉာဏ်အမြင်၏ စင်ကြယ်ခြင်း၊

၇။ *ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ*–နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်တတ်သော မဂ်ဉာဏ်လေးပါးဖြင့် စိတ်ကို စင်ကြယ်စေခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိမှ စိတ်၏စင်ကြယ်စေခြင်း (ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ)

စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလကို ထက်ဝန်းကျင် စင်ကြယ်အောင် စောင့်ထိန်းခြင်းဖြင့် သီလစင်ကြယ်အောင်၊ သမ္မာသမာဓိထူထောင်ခြင်းဖြင့် စိတ်စင်ကြယ်အောင် ဆောင်ရွက်ပြီးသောယောဂီသည် တတိယအဆင့် စင်ကြယ်ခြင်းဟူသော ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိစခန်းသို့ တက်လှမ်းရမည်ဖြစ်၏။ ဤအဆင့်တွင် ခန္ဓာငါးပါးအစုကို 'ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ငါ' ဟု အထင်များသော သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့် 'ဇီဝ, အတ္တ, အသက်ကောင်, လိပ်ပြာကောင်, ပုဂ္ဂိုလ်,ငါ' ရှိသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆသော အတ္တဒိဋ္ဌိတို့ကို ဖယ်ရှားရပေလိမ့်မည်။

ထိုသို့ ဖယ်ရှားနိုင်ရန်အတွက် မိမိစိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တို့ကို ဖွဲ့စည်းထားသော ပရမတ် ရုပ်နာမ်တရားများကို ထိုးထွင်း မြင်သိအောင် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ရှုရမည်။ ထို့နောက် ပရမတ် ရုပ်တရား (ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော စသည်)နှင့် ပရမတ်နာမ်တရား(စိတ်၊ စေတသိက်များ) တစ်ခုစီကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားမြင်သိအောင် ရှုရမည်။ သို့မှသာ ဤ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားတို့ ကိုယ်စားပြုသော ဥပါဒါ၊

နက္ခန္ဓာငါးပါးသာ ရှိသည်၊ ဇီဝ, အတ္တ, အသက်ကောင်, လိပ်ပြာကောင်, ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ငါတို့ မရှိကြောင်းကို ရှင်းလင်းစွာ သိမြင်သွားလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် ဝိပဿနာနယ်တွင်းသို့ ဝင်လာသောအခါ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိအောင် ရှုရမည်။ လွယ်ရာမှ ခက်ရာသို့ ရှုပွားနိုင်ရန်အတွက် အပြည့်ပြည့်ဆိုင်ရာ ဖားအောက်တောရဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာများတွင် ယောဂီတို့အား ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဦးစွာ ရှုပွားစေပါသည်။

ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ရုပ်ကို သိမ်းဆည်းခြင်း

မဟာဂေါပါလကသုတ္တန်[၃၃]တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မဂ်ဉာဏ်ရောက်သည်အထိ အဆင့်ဆင့်တိုးတက်သွားနိုင်ရန်အတွက် *ဘူတရုပ်* ခေါ် ထင်ရှားသည့် အခြေခံရုပ် ၄–ပါးနှင့် *ဥပါဒါရုပ်* ခေါ် အမှီရုပ်များအားလုံးကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိအောင် ရှုရမည်။

ယောဂီသည် မိမိရရှိထားသော သမ္မာသမာဓိကို ပထမ ထူထောင်၏။ ထို့နောက် အခြေခံဓာတ်လေးပါးကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိရန် ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း သို့မဟုတ် စတုဓာတု ဝဝတ္ထာန ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပွား၏။ ပထဝီဓာတ်ကို ၎င်း၏မာမှု၊ ကြမ်းမှု၊ လေးမှု၊ ပျော့မှု၊ ချောမှု၊ ပေါ့မှုသဘောတို့ဖြင့် ပိုင်းခြားသတ်မှတ်၏။ အာပေါဓာတ်ကို ၎င်း၏ ယိုစီးမှု၊ ဖွဲ့စည်းမှုသဘောတို့ဖြင့် ပိုင်းခြားသတ်မှတ်၏။ တေဇောဓာတ်ကို ၎င်း၏ ပူမှု၊ အေးမှုသဘောတို့ဖြင့် ပိုင်းခြားသတ်မှတ်၏။ ဝါယောဓာတ်ကို ၎င်း၏ ထောက်ကန်မှု၊ တွန်းကန်မှုသဘောတို့ဖြင့် ပိုင်းခြားသတ်မှတ်၏။

ယောဂီသည် မိမိခန္ဓာကိုယ်၌ မာမှုထင်ရှားသည့် တစ်နေရာမှ စ၍ မာမှုသဘောကို ဦးခေါင်းမှသည် ခြေဖျားသို့တိုင်အောင် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအားလုံးဝယ် အနှံ့အပြား မြင်အောင်ရှု၏။ ကျန်ဓာတ်သဘော (၁၁)မျိုးကိုလည်း အလားတူပင် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း အားလုံးတွင် အနှံ့အပြား မြင်အောင် ရှု၏။ ဤ(၁၂)မျိုးသော ဓာတ်သဘောတို့ကို တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ရှုသည့်အခါ တစ်ကိုယ်လုံး၌ ဓာတ်သဘောပြန့်နေရမည်။ တစ်ကိုယ်လုံး၌ အနှံ့အပြား မြင်နေရမည်။ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ကြိမ်ဖန်များစွာရှုသောအခါ ဓာတ်သဘောအားလုံးတို့ ပြိုင်တူလိုလို ထင်ရှားလာလိမ့်မည်။

ထိုအခါ ယောဂီသည် အခြေခံဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ကို ကိုယ်စားပြုသော ဓာတ်သဘော(၁၂)မျိုး၌ ဘာဝနာစိတ်ကို စူးစိုက်ထားကာ ဓာတ်သဘောတို့ကို ရှုသိနေရမည်။ ဓာတ်သဘောတို့၌ ဘာဝနာစိတ်ကို တစ်နာရီ နှစ်နာရီစသည်ဖြင့် ငြိမ်ဝပ်စွာ ကပ်တည်ထားနိုင်သည့်အခါ အလွန်စူးရှတောက်ပသော အလင်းရောင်များ ဖြာထွက်၍ ဥပစာရသမာဓိသို့ ရောက်၏။ ထိုအခါ၌ ယောဂီသည် ဓာတ်ကြီးလေးပါးကိုသာ မြင်သိ၍ မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို မမြင်တော့ချေ။

ယောဂီသည် ဓာတ်ကြီးလေးပါးအာရုံ၌ ဘာဝနာစိတ်ကို စူးစိုက်ထားသည့်အခါ ဓာတ်အစုအဝေး၌ မီးခိုးရောင်ကို စတင်တွေ့ရှိတတ်၏။ ထိုမီးခိုးရောင်ဓာတ်အစုအဝေး၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို မြင်အောင် ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားလျက် ဆက်ရှုသော် ဝါဂွမ်းစိုင်ကဲ့သို့ ဆွတ်ဆွတ်ဖြူသည့် တိမ်တိုက်ကဲ့သို့သော အဖြူပြင်ကို မြင်လာတတ်၏။ ယင်းအဖြူပြင်၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားလျက် သမာဓိဆက် ထူထောင်သော် ရေခဲတုံး ဖန်တုံးကဲ့သို့ အလွန်ကြည်လင်

တောက်ပနေသည့် အစိုင်အခဲကို မြင်လာတတ်၏။ ဤကြည်လင်သော အစိုင်အခဲသည် ပသာဒရုပ်အကြည်များဖြစ်၏။

ထိုအကြည်ဓာတ် အကြည်ပြင်၌ ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင် ဆက်လက်ပိုင်းခြားလျက် သမာဓိဆက်ထူထောင်သော် မကြာမြင့်မီပင် ထိုအကြည်ပြင်ကြီး ပြိုကွဲကာ ရုပ်ကလာပ်မှုန်များ လျှင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေကြသည်ကို စတင် တွေ့ရှိတတ်ပေ၏။ ယောဂီသည် မိမိခန္ဓာကိုယ်တွင် ဓာတ်ကြီး လေးပါးကို ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြား၍ မြင်အောင် ရှုခဲ့သလို ဤရုပ်ကလာပ်မှုန်များ၌လည်း ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြား၍ မြင်အောင် ဆက်ရှု၏။ အောင်မြင်သော် ဤရုပ်ကလာပ်မှုန်များ၌ ဥပါဒါရုပ်များကို ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြား၍ မြင်လာအောင် ဆက်လက်ရှုပွား၏။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ နှလုံး ဟူ၍ ဒွါရအလိုက် (၆)ပိုင်း ခွဲခြားလျက် ရုပ်ကလာပ်မှုန်များကို ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာ၍ မြင်သိအောင် ဆက်ရှုရမည်။

စက္ခုဒွါရ၌ ဖြစ်ပျက်နေကြသော ရုပ်ကလာပ် ၆–မျိုးကို ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာ၍ ရှုမြင်ရသော ဘူတရုပ်များနှင့် ဥပါဒါရုပ်များကို ဇယား(၁)တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ထိုနည်းအတူ ယောဂီသည် သောတဒွါရ(နား), ဃာနဒွါရ (နှာခေါင်း),ဇိဝှာဒွါရ(လျှာ) အသီးသီး၌ အလားတူ ရုပ်ကလာပ်(၆) မျိုးနှင့် ပါဝင်သည့် ပရမတ်ရုပ်ပေါင်း (၅၄)မျိုးတို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာ၍ ရှုသိနိုင်၏။ စက္ခုပသာဒအစား သောတပသာဒ, ဃာနပသာဒ, ဇိဝှာပသာဒတို့ အသီးသီးပါရှိခြင်းသာ ထူးခြား၏။ ကာယဒွါရ(ကိုယ်)၌မူ ရုပ်ကလာပ်(၅)မျိုးနှင့် ရုပ်ပေါင်း (၄၄)မျိုး

ယေား(၁) **စက္ခုဒွါရ=မျက်စိ၌ရှိသည့်ရုပ်များ**

၁ စက္ခုဒသက ကလာပ်	၂ ကာယဒသက ကလာပ်	၃ ဘာဝဒသက ကလာပ်	၄ စိတ္တဇ အဋ္ဌက ကလာပ်	၅ ဥတုဇအဋ္ဌက ကလာပ်	၆ အာဟာရဇ အဋ္ဌက ကလာပ်
၁။ ပထဝီ ၂။ အာပေါ ၃။ တေဇော ၄။ ဝါယော ၅။ ဝဏ္ဏ ၆။ ဂန္ဓ ၇။ ရသ ၈။ ဩဇာ ၉။ ဇီဝိတ ၁၀။ စက္ခု ပသာဒ	၁။ ပထဝီ ၂။ အာပေါ ၃။ တေဇော ၄။ ဝါယော ၅။ ဝဏ္ဏ ၆။ ဂန္ဓ ၇။ ရသ ၈။ ဩဇာ ၉။ ဇီဝိတ ၁၀။ ကာယ ပသာဒ	၁။ ပထဝီ ၂။ အာပေါ ၃။ တေဇော ၄။ ဝါယော ၅။ ဝဏ္ဏ ၆။ ဂန္ဓ ၇။ ရသ ၈။ ဩဇာ ၉။ ဇီဝိတ ၁၀။ ဘာဝ ရုပ်	၁။ ပထဝီ ၂။ အာပေါ ၃။ တေဇော ၄။ ဝါယော ၅။ ဝဏ္ဏ ၆။ ဂန္ဓ ၇။ ရသ ၈။ ဩဇာ	၁။ ပထဝီ ၂။ အာပေါ ၃။ တေဇော ၄။ ဝါယော ၅။ ဝဏ္ဏ ၆။ ဂန္ဓ ၇။ ရသ ၈။ ဩဇာ	၁။ ပထဝီ ၂။ အာပေါ ၃။ တေဇော ၄။ ဝါယော ၅။ ဝဏ္ဏ ၆။ ဂန္ဓ ၇။ ရသ ၈။ ဩဇာ
ကံကြောင့် ဖြစ်၏ ကြည်၏	ကံကြောင့် ဖြစ်၏ ကြည်၏	ကံကြောင့် ဖြစ်၏ မကြည်	စိတ်ကြောင့် ဖြစ်၏ မကြည်	ဥတုကြောင့် ဖြစ်၏ မကြည်	အာဟာရ ကြောင့်ဖြစ်၏ မကြည်

သာ ပါရှိသည်ကို ရှုမြင်ရ၏။ ထိုကလာပ်(၅)မျိုးမှာ ကာယဒသက ကလာပ်၊ ဘာဝဒသကကလာပ်နှင့် အဋ္ဌကကလာပ်သုံးမျိုးတို့ ဖြစ်ကြ၏။ ပသာဒရုပ်ပါသော ရုပ်ကလာပ်များသည် ကြည်၍ ပသာဒ ရုပ်မပါသည့် ရုပ်ကလာပ်များမှာ မကြည်ချေ။

မနောဒွါရ၌လည်း ဟဒယဒသကကလာပ်၊ ကာယဒသက ကလာပ်၊ ဘာဝဒသကကလာပ်တို့နှင့် အဋ္ဌကကလာပ် (၃)မျိုးပေါင်း (၆)မျိုးသော ရုပ်ကလာပ်တို့ပင် ဖြစ်ကြ၏။

နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် နာမ်ကို သိမ်းဆည်းခြင်း

နာမ်တရားဟူသည်မှာ စိတ်နှင့် စေတသိက်တို့ ဖြစ်ကြ၏။ စိတ်နှင့် စေတသိက်တို့ ပေါင်းစပ်၍ အတူဖြစ်ချုပ်ကြ၏။ **အဘိဓမ္မာ အဋ္ဌကထာ**[၃၄]၏ အဆိုအရ စိတ်တို့သည် တစ်ခုပြီးတစ်ခု တစ်စက္ကန့်လျှင် ကုဋေသိန်းချီ၍ ဖြစ်ပျက်သွားကြ၏။ စိတ်စေတသိက်တို့သည် ပုံသဏ္ဌာန်မရှိဘဲ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်နေသည့်အတွက် နာမ်တရားများကို မည်သို့ရှုမြင်နိုင်သနည်းဟု မေးဖွယ်ရာရှိ၏။

အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟ(အဘိဓမ္မာသင်္ဂြိုဟ်)အဆိုအရ ဘဝင်စိတ်အစဉ်သည် မနောဒွါရ(စိတ်တံခါးပေါက်)အဖြစ်ဆောင်ရွက်၍ မနောဒွါရ၌ ဖြစ်ပေါ်သော ဝီထိစိတ်အစဉ်သည် အကောင်အထည်၊ အသွင်သဏ္ဌာန် မရှိသော ပရမတ်ရုပ်များနှင့် စိတ်၊ စေတသိက်များကိုလည်းကောင်း၊ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ်အာရုံများကိုလည်းကောင်း ယူနိုင်၊ သိနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ပရမတ်ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားများကို မနောဒွါရ၌ ဖြစ်သောစိတ်များ (မနောဒွါရိကစိတ်များ)ဖြင့် ရှုမြင်နိုင်၏။ ထိုသို့ ရှုမြင်ရန် ဤမနောဒွါရိကစိတ်များသည် သမ္မာသမာဓိနှင့် ယှဉ်စပ်ဖို့ လိုအပ်၏။

နာမ်တရားများကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှုမြင်ရန်အတွက် ယောဂီသည်

(၁) စိတ်စေတသိက်တို့၏ မှီရာဝတ္ထုဖြစ်သည့် ဟဒယဝတ္ထုနှင့်

(၂) စိတ်စေတသိက်တို့ ယူသော အာရုံတို့ကို ဦးစွာ ရှုမြင်ထားရမည်။ [၃၅]

နာမ်တရားများကို စနစ်တကျ ရှင်းလင်းစွာ သိမ်းဆည်းနိုင်ရန်

ဒွါရ ၆-ပါး၌ ဖြစ်ပေါ်ကြသည့် ဝီထိစိတ်အစဉ်များအတိုင်း သိမ်းဆည်းသင့်ပါသည်။[၁၆]

အဘိဓမ္မာအဋ္ဌကထာ[၁၇] အဆိုအရ ရူပါရုံ(အဆင်း)သည် စက္ခုဒွါရ (မျက်စိ)နှင့် မနောဒွါရ(ဘဝင်စိတ်)တို့၌ ပြိုင်တူထင်၏။ သဒ္ဒါရုံ(အသံ)သည် သောတဒွါရ(နား)နှင့် မနောဒွါရတို့၌ ပြိုင်တူထင်၏ စသည်ဖြင့် သိပါ။

သို့အတွက် ယောဂီသည် သမ္မာသမာဓိကို အလင်းရောင် ပြိုးပြိုးပြက်ပြက် တလက်လက် ထွက်ပေါ်လာသည်အထိ ပထမ ထူထောင်၏။ ထို့နောက် ရူပါရုံတစ်ခုက ဉာဏ်ဒွါရနှစ်ခုတို့ကို ပြိုင်တူလာတိုက်သည်ကို အာရုံယူ၏။ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝီထိစိတ်အစဉ်ကို အောက်ပါအတိုင်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြားမြင်သိအောင် သုရှုပွား၏။

-ဘ-"တီ-န-ဒ-ပ-စ-သံ-ဏ-ဝု-ဇ-ဇ-ဇ-ဇ-ဇ-ဇ-ဇ-ဒါ-ဒါ"-ဘဝင်-

ဘ= ဘဝင်စိတ်အစဉ်

တီ= အတီတဘဝင်၊ ဒွါရ၌ အာရုံတိုက်သည်မှ အာရုံထင်ပေါ်လာသည်အထိ ကာလအတွင်း လွန်မြောက်သွားသော ဘဝင်စိတ်၊

န= ဘဝင်္ဂစလန၊ ဒွါရ၌ အာရုံထင်လာသောအခါ လှုပ်ရှားသွားသော ဘဝင်စိတ်၊

ဒ= ဘဝင်္ဂုပစ္ဆေဒ၊ ဘဝင်နှစ်ကြိမ်လှုပ်ပြီး ပြတ်စဲသွားသော ဘဝင်စိတ်၊

ပ= ပဉ္စဒွါရာဝဇ္ဇန်း၊ အာရုံကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းသော စိတ်၊ ဝီထိစိတ်အစဉ်စတင်သည်၊

စ= စက္ခုဝိညာဏ်၊ အဆင်းအာရုံကို မြင်သိသည်၊

သ= သမ္ပဋိစ္ဆိုန်း၊ မြင်သိစိတ် လက်ဆင့်ကမ်းပေးသော အာရုံကို လက်ခံသောစိတ်၊

ဏ= သန္တီရဏ၊ အာရုံကောင်းမကောင်း စူးစမ်းသည့်စိတ်၊

ဝု= ဝုဋ္ဌော၊ အာရုံကောင်းမကောင်း ဆုံးဖြတ်သောစိတ်၊

ဇ= အာရုံကို သိပြီး အာရုံအရသာကို ခံစားသောစိတ်၊ အရှိန်အဟုန်နှင့်ဖြစ်၍ ဇောစိတ်ဟု ခေါ်သည်။

ဒါ= တဒါရုံ၊ ဇောနောက်လိုက်ပြီး အာရုံကို ဆက်ခံစားသောစိတ်။

ဘဝင်= ဘဝင်စိတ်အစဉ် ဆက်ဖြစ်သည်။

သက်ဆိုင်ရာအာရုံက နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာနှင့် ကိုယ်ကာယကို ထိတိုက်သောအခါ အလားတူ ဝီထိစိတ်အစဉ် ဖြစ်ပေါ်သည်။ စက္ခုဝိညာဏ်အစား သောတဝိညာဏ်၊ ဃာနဝိညာဏ်၊ ဇိဝှာဝိညာဏ်၊ ကာယဝိညာဏ်တို့ကို လိုသလို ပြောင်းထည့်ရန်သာ လိုပါသည်။

အထက်ပါ ပဉ္စဒွါရဝီထိ တစ်ခုပြီးဆုံးတိုင်း ထိုဝီထိနောက်သို့ လိုက်သော **တဒနုဝတ္တကမနောဒွါရဝီထိ**များစွာ ဖြစ်၏။ ဤ နောက်လိုက် မနောဒွါရဝီထိများသည် ပဉ္စဒွါရ၌ ထင်၍ ချုပ်ငြိမ်းသွားသော အတိတ်အာရုံကို ယူ၍ ထိုအာရုံ၏အရွယ်၊ ပုံသဏ္ဌာန်၊ အချိုးအစား၊ အမည်စသည်တို့ကို အသေးစိတ်ဆင်ခြင်သည်။ အမှန်တွင် စိတ်၏ အလုပ်လုပ်ပုံသည် ဧရာမကွန်ပျူတာတစ်လုံး အလုပ်လုပ်ပုံနှင့် တူ၏။ အာရုံအချက်အလက်များစွာကို စိတ်အစဉ်၌ သိုမှီးထားပြီးလျှင် လက်ရှိ မြင်တွေ့၊ကြားသိ၊နံသိ၊စားသိ၊ထိသိသောအာရုံကို ထို သိုမှီးထားသည့် အာရုံများနှင့် တိုက်ကြည့်ကာ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပေး၏။

မနောဒွါရ၌ စိတ်ကူးအာရုံကဲ့သို့ သိမ်မွေ့သောအာရုံတစ်ခု ထင်လာသည့်အခါ၌လည်း အောက်ပါကဲ့သို့ သီးသန့်မနောဒွါရဝီထိ စိတ်အစဉ်ဖြစ်ပေါ်၏။

–ဘ–"န–ဒ–မ–ဇ–ဇ–ဇ–ဇ–ဇ–ဇ–ဇ–ဒါ–ဒါ"–ဘဝင်–

ဤဝီထိ၌ ဖော်ပြထားသော သင်္ကေတများသည် စောစောက ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း အဓိပ္ပာယ် အသီးသီးရှိကြ၏။ 'မ'သည် မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်းကို ရည်ညွှန်းပြီး စောစောက ဝုဋ္ဌောနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်၏။ အာရုံအလွန်အားကြီး ထင်ရှားသည့်အခါ၌သာ တဒါရုံ'ဒါ' ဖြစ်ပေါ်ပြီး အာရုံသင့်ရုံအားကြီးလျှင် တဒါရုံမဖြစ်ပေါ်တော့ချေ။

ဝီထိစိတ်အစဉ်တွင် ပါဝင်သော စိတ်တစ်လုံးစီကို ပိုင်းခြား၍ သိအောင် ရှုပြီးသောအခါ ယောဂီသည် စိတ်တစ်လုံးစီ၌ ယှဉ်ဖြစ်သည့် စေတသိက်များကို တစ်လုံးစီရှုးစမ်းလေ့လာ၏။ စိတ်တစ်လုံးစီတွင် စိတ်နှင့်အာရုံကို ထိတွေ့ပေးသည့်သဘောဖြစ်သော "ဖဿ" စေတသိက် ပါဝင်ခြင်းရှိမရှိ သုံးစမ်းလေ့လာ၏။ တစ်ဖန် စိတ်တစ်လုံးစီတွင် ခံစားမှုနှင့် အာရုံကို ခံစားခြင်းသဘောဖြစ်သည့် "ဝေဒနာ"စေတသိက် ပါဝင်ခြင်းရှိမရှိ သုံးစမ်းလေ့လာ၏။ ဤနည်းဖြင့် စိတ်တစ်လုံးစီနှင့် ယှဉ်ဖြစ်သော စေတသိက်များကို ဇယား (၂)တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း သုံးသိမြင်လာ၏။

အဘိဓမ္မာတွင် ဖော်ပြထားချက်အရ လောဘမူစိတ်(လောဘအရင်းခံသည့်စိတ်)၌ စေတသိက်၂၂လုံးအထိ ယှဉ်နိုင်၏။ ဒေါသမူစိတ်(ဒေါသအရင်းခံသည့်စိတ်)၌ စေတသိက်၂၀အထိ ယှဉ်နိုင်၏။ ဘဝင်စိတ်(မဟာဝိပါက်စိတ်)၌ စေတသိက် ၃၃လုံးအထိ ယှဉ်နိုင်၏။ မဟာကုသိုလ်စိတ်(ကုသိုလ်ပြုသည့်အခါဖြစ်သည့်စိတ်)၌ စေတသိက်

ဇယား(၂)

စိတ်တစ်လုံးစီနှင့် ယှဉ်သော စေတသိက်များ

ပဌမဒွါရာဝဇ္ဇန်း	စက္ခုဝိညာဏ်	သမ္ပဋိစ္ဆိုန်း	သန္တီရဏ	မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း
စေတသိက် ၁၀လုံး	စေတသိက် ၇ လုံး	စေတသိက် ၁၀လုံး	စေတသိက် ၁၀လုံး	စေတသိက် ၁၁လုံး
၁။ စိတ်	၁။ စိတ်	၁။ စိတ်	၁။ စိတ်	၁။ စိတ်
၂။ ဖဿ	၂။ ဖဿ	၂။ ဖဿ	၂။ ဖဿ	၂။ ဖဿ
၃။ ဝေဒနာ	၃။ ဝေဒနာ	၃။ ဝေဒနာ	၃။ ဝေဒနာ	၃။ ဝေဒနာ
၄။ သညာ	၄။ သညာ	၄။ သညာ	၄။ သညာ	၄။ သညာ
၅။ စေတနာ	၅။ စေတနာ	၅။ စေတနာ	၅။ စေတနာ	၅။ စေတနာ
၆။ ဧကဂ္ဂတာ	၆။ ဧကဂ္ဂတာ	၆။ ဧကဂ္ဂတာ	၆။ ဧကဂ္ဂတာ	၆။ ဧကဂ္ဂတာ
၇။ ဇီဝိတိန္ဒြေ	၇။ ဇီဝိတိန္ဒြေ	၇။ ဇီဝိတိန္ဒြေ	၇။ ဇီဝိတိန္ဒြေ	၇။ ဇီဝိတိန္ဒြေ
၈။ မနသိကာရ	၈။ မနသိကာရ	၈။ မနသိကာရ	၈။ မနသိကာရ	၈။ မနသိကာရ
၉။ ဝိတက္က		၉။ ဝိတက္က	၉။ ဝိတက္က	၉။ ဝိတက္က
၁၀။ ဝိစာရ		၁၀။ ဝိစာရ	၁၀။ ဝိစာရ	၁၀။ ဝိစာရ
၁၁။ အဓိမောက္ခ		၁၁။ အဓိမောက္ခ	၁၁။ အဓိမောက္ခ	၁၁။ အဓိမောက္ခ
			၁၂။ ပီတိ	၁၂။ ဝီရိယ

၃၄ လုံးအထိ ယှဉ်နိုင်၏။ စိတ်တစ်လုံးစီနှင့် ယှဉ်သော စေတသိက်များကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိအောင် ရှုပြီးသည့်နောက် စိတ်တစ်လုံးစီနှင့် ယှဉ်သော စေတသိက်အားလုံးကို ယောဂီသည် တစ်ပြိုင်နက် ရှုမြင်လာနိုင်သည်။

အနတ္တလက္ခဏာထင်ရှားလာခြင်း

အဆုံးစွန်အမှန်တရားများဖြစ်သည့် ပရမတ်တရားများကို မြင်သိရန် ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ အပေါင်းအစု အတုံးအခဲသဘောကို ဖြိုခွဲခြင်းဟူသည့် **“ဃနဝိနိဗ္ဘောဂ”**ပြီးမြောက်ရန်နှင့် ပုဂ္ဂိုလ်,သတ္တဝါ ငါမရှိဟူသည့် ‘အနတ္တ’လက္ခဏာပေါ်လွင်ထင်ရှားလာရန်တို့အတွက်

နာမ်အဖွဲ့အစု(စိတ်)တစ်ခုစီနှင့် ရုပ်အဖွဲ့အစု(ရုပ်ကလာပ်)တစ်ခုစီကို ၎င်းတို့ကို ဖွဲ့စည်းထားသည့် အခြေခံအကျဆုံး ပါဝင်ပစ္စည်းများ (ပရမတ်တရားများ)အဖြစ်သို့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ရှုမြင်တတ်ရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ "**ဃနဝိနိဗ္ဘောဂ**"ဟူသည်မှာ "အပေါင်းအစုကို ခွဲခြင်း၊ တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်းဟု ထင်မှုကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ သိခြင်း၊ တစ်စုတစ်ပေါင်းတည်းဟူသော အယူကို ဖြိုခွဲဖျက်ဆီးခြင်း" ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ဖြိုခွဲနိုင်ပါမှ အနတ္တလက္ခဏာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာသည်။[၁၈,၁၉]

"အနတ္တလက္ခဏာကို ဘုရားပွင့်ရာသာသနာအတွင်းမှာသာ ထင်မြင်နိုင်သည်၊ သာသနာပမှာ မထင်မြင်နိုင်။" [၂၀]

"အနတ္တလက္ခဏာကို သန္တတိစသည့် "ဃန"ဖုံးလွှမ်းမှုကြောင့် မသိနိုင်၊ မမြင်နိုင်၊ မထင်မြင်နိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဃနကို ဖြိုခွဲဖျက်ဆီးနိုင်လျှင်ကား အနတ္တလက္ခဏာသည် ဟုတ်မှန်သည့် သဘောအတိုင်း ထင်မြင်လာတော့၏။" [၁၈,၁၉]

(အဘိ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၄၇)

နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ယောဂီသည် မိမိ၏စိတ်နှင့်ကိုယ်၌ စိတ်စေတသိက်အားလုံး၊ ရုပ်တရားအားလုံးကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှုသိပြီးသောအခါ သူတစ်ပါးတို့၏ခန္ဓာကိုယ်၌ ရှိသည့် ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားများကို အလားတူစွာ ပိုင်းခြားရှုမှတ်ပြန်၏။ သို့မှသာ လူတိုင်း သတ္တဝါတိုင်းတွင် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးသာရှိသည်၊ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ ငါ မရှိကြောင်း ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိနားလည်နိုင်သည်။

ဝိပဿနာ၏ အရှုခံဖြစ်သော ဥပါဒါန်တရားတို့(လောဘ,ဒိဋ္ဌိ) စွဲလမ်းသည့် ခန္ဓာငါးပါး(ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ)ဟူသည်မှာ–

၁။ *ရူပုပါဒါနက္ခန္ဓာ* - ရုပ် ၂၈ပါးတို့၏ အပေါင်းအစု၊

၂။ *ဝေဒနုပါဒါနက္ခန္ဓာ* - လောကီစိတ် ၈၁–ပါးနှင့် ယှဉ်သော ဝေဒနာအားလုံးတို့၏အပေါင်းအစု၊

၃။ *သညုပါဒါနက္ခန္ဓာ* - လောကီစိတ် ၈၁–ပါးနှင့်ယှဉ်သော သညာအားလုံးတို့၏ အပေါင်းအစု၊

၄။ *သင်္ခါရုပါဒါနက္ခန္ဓာ* - ဝေဒနာ,သညာတို့မှ ကြွင်းသော လောကီ စေတသိက် ၅၀တို့၏ အပေါင်းအစု၊

၅။ *ဝိညာဏုပါဒါနက္ခန္ဓာ*- လောကီစိတ် ၈၁–ပါးတို့၏ အပေါင်း အစု။

ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါဟု ထင်မှတ်နေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီ၌ အမှန်ရှိသည်မှာ ခန္ဓာငါးပါးသာ ဖြစ်သည်။ ဤ ခန္ဓာငါးပါးရုပ်နာမ်တရားတို့သည်လည်း လျင်မြန်စွာ မရပ်မစဲ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေကြသည်။ 'ပုဂ္ဂိုလ်', 'သတ္တဝါ', 'ဇီဝ', 'အတ္တ'ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်သည့် တည်မြဲသော အနှစ်သာရဟူသည် လုံးဝမရှိ၊ ဤသို့ ရှင်းလင်းစွာ ရှုမြင်လာသော အခါ 'ပုဂ္ဂိုလ်,သတ္တဝါ', 'ငါ'အဖြစ် အထင်မှားနေသော 'သက္ကာယဒိဋ္ဌိ' ကို ဖြိုဖျက်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် အယူမှားကင်းစင်သဖြင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိမှ စိတ်၏ စင်ကြယ်ခြင်းဟူသည့် **"ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ"** အဆင့်သို့ မှန်ကန်စွာ ဆိုက်ရောက်မည်ဖြစ်၏။

စိတ်တစ်လုံးစီ စေတသိက်တစ်လုံးစီ ရုပ်တစ်လုံးစီကို ၎င်းတို့၏ လက္ခဏာ, ရသ, ပစ္စုပဋ္ဌာန်, ပဒဋ္ဌာန်အသီးသီးဖြင့် ပိုင်းပိုင်းခြားခြား

ရှု မြင်နိုင်သောဉာဏ်ကို **"နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်"** ဟု ခေါ်၏။ ဤဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် **ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိအဆင့်**သို့ ဆိုက်ရောက်ကြောင်းကို ညွှန် ပြ၏။

(၂) ယုံမှားမှုကို ဖယ်ရှား၍ စိတ်ကိုဖြူစင်စေခြင်း *(ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ)*

အဇ္ဈတ္တနှင့် ဗဟိဒ္ဓတို့၌ ပရမတ်ရုပ်နာမ်များကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှုမြင်ပြီးသော ယောဂီသည် ဤရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေ သော အကြောင်းတရားများကို ဆက်လက်သိမ်းဆည်းရမည်။ သို့ မဟုတ်က ဤရုပ်နာမ်များဖြစ်ပေါ်လာခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ယုံမှား မှု သို့မဟုတ် အယူမှားများသည် ယောဂီ၏ စိတ်တွင်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင် သည်။ ထို့ကြောင့် ရုပ်ကိုဖြစ်စေသော ကံ,စိတ်,ဥတု,အာဟာရ ဟူ သည့် အကြောင်းတရားလေးပါးကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားရှုမြင်အောင် သု စုံးစမ်းလေ့လာသည်။

ရုပ်ကိုဖြစ်စေသောအကြောင်းလေးပါးကိုရှုခြင်း

သမာဓိအလင်းရောင် ပြိုးပြိုးပြက်ပြက် တလက်လက်နှင့် တောက်ပစွာ ထွက်ပေါ်လာအောင် သမာဓိကို ထူထောင်ပြီးသော် ယောဂီသည် မိမိ၏ နှလုံးသွေးထဲ၌ ဟဒယဝတ္ထုကို မှီကာ ဖြစ်ပေါ် နေသော သူ၏ စိတ်ကိုလည်းကောင်း၊ သူ၏ လက်ယာဘက် လက် ညှိုးကိုလည်းကောင်း၊ အာရုံစူးစိုက်ထား၏။ ထို့နောက် လက်ယာ လက်ညှိုးကို ကွေးရန် ရည်ရွယ်သောအခါနှင့် တကယ်ကွေးနေသည့် အခါတို့တွင် စိတ္တဇရုပ်ကလာပ်များ ထောင်ပေါင်းများစွာကို စိတ်က ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ထိုစိတ္တဇရုပ်များက လက်ညှိုးကို ကွေးစေသည်ကို

သူတွေ့ရ၏။ တကယ်တွင်လည်း သူ့ခန္ဓာကိုယ်ခြေလက်တို့၏ လှုပ်ရှားမှုများအားလုံးသည် စိတ္တဇရုပ်များက ဖြစ်စေသည်ကို သူ သဘောပေါက်နားလည်လာ၏။

ထို့နောက် ရုပ်ကလာပ်တစ်ခုကို ယောဂီက အာရုံစူးစိုက်ထားပြီးလျှင် ထိုရုပ်ကလာပ်၏ ဥတု(တေဇော)မှ ဥတုဇရုပ်ကလာပ်တစ်ခု ပြီးတစ်ခု ရုပ်အစဉ်အတန်းတစ်ခုအဖြစ် ထွက်လာသည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်သိအောင် သူရှု၏။ ထိုရုပ်ကလာပ်အတွင်းရှိ အာဟာရ (ဩဇာရုပ်)ကလည်း ပြင်ပမှ စားမြို့လိုက်သော အစားအစာမှ ဩဇာနှင့် ပေါင်းဆုံမိပြီးသည်နောက် ဇီဝိတနဝကကလာပ်တို့၏ အတွင်း၌ တည်ရှိသည့်အစာကို ကြေကျက်စေတတ်သော ကမ္မဇတေဇောဓာတ် = ကမ္မဇဝမ်းမီး၏အကူအညီဖြင့် အာဟာရဇ ရုပ်ကလာပ်များကို နောက်ရုပ်အစဉ်အတန်းတစ်ခုအဖြစ် ထုတ်ပေးနေသည်ကို သူ ရှုမြင်၏။

ဤဘဝကို ဖြစ်စေသော ကံကို သူတိတိကျကျ ရှုမြင်သည့်အခါ ထိုကံက ကမ္မဇရုပ်ကလာပ်များကို အဆက်မပြတ် ခဏမစဲဖြစ်ပေါ်နေစေသည်ကိုလည်း သူရှုမြင်နိုင်လိမ့်မည်။

ဒွါရနှင့် အာရုံထိတိုက်သဖြင့် စိတ်အစဉ်ဖြစ်လာသည်ကို ရှုခြင်း

ထို့နောက် ကောင်းစွာ ကြံစည်မှုဟူသော သမ္မာသင်္ကပ္ပနှင့် ကောင်းစွာသိနားလည်သည့်ပညာ(သမ္မာဒိဋ္ဌိ) တို့ဖြင့် နာမ်တရားတို့ကို ဖြစ်စေသည့်အကြောင်းများကို သူစူးစမ်းလေ့လာ၏။ တစ်ဖန် ပြိုးပြိုးပြက်ပြက် တလက်လက် တောက်ပ၍ ဖောက်ထွင်းသွားနိုင်သည့် သမာဓိအလင်းရောင်အကူအညီဖြင့် စက္ခုဒွါရနှင့် ရူပါရုံတို့ထိ

တိုက်မှုကြောင့် စက္ခုဒွါရဝီထိစိတ်များဖြစ်လာသည်ကိုလည်းကောင်း၊ သောတဒွါရနှင့် သဒ္ဒါရုံတို့ ထိတွေ့မှုကြောင့် သောတဒွါရဝီထိစိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ကျန်ဒွါရအသီးသီးနှင့် ဆိုင်ရာအာရုံတို့ ထိတွေ့မှုကြောင့် ဆိုင်ရာဝီထိစိတ်များဖြစ်ပေါ်လာသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်သိအောင် သူရှု၏။ [၂၀]

အတိတ်-အနာဂတ်-ပစ္စုပ္ပန်ဆိုင်ရာယုံမှားမှု (၁၆)ပါး

ထိုသို့ ရှုပြီးသည့်နောက်တွင်လည်း အတိတ်နှင့် ပတ်သက်၍ ယုံမှားသံသယငါးမျိုး ရှိချေသေး၏။ "အတိတ်မှာ ငါဖြစ်ခဲ့ဖူးသလား၊ အတိတ်မှာ ငါမဖြစ်ခဲ့ဘူးလား၊ အတိတ်မှာ ငါဘယ်ဘဝဖြစ်ခဲ့ဖူးသလဲ၊ ဘယ်လိုအဆင်းသဏ္ဍာန်အားဖြင့် ဖြစ်ခဲ့ဖူးသလဲ၊ ဘယ်လိုဘဝတွေ အဆက်ဆက်ဖြစ်ခဲ့ရသလဲ"

အနာဂတ်နှင့် ပတ်သက်၍လည်း ယုံမှားသံသယ ငါးမျိုး ရှိသေး၏။ "အနာဂတ်မှာ ငါဘဝဖြစ်ရဦးမလား၊ အနာဂတ်မှာ ငါမဖြစ်ရတော့ဘူးလား၊ အနာဂတ်မှာ ငါဘယ်လိုဘဝဖြစ်ရမလဲ၊ ဘယ်လိုအဆင်းသဏ္ဍာန်အားဖြင့် ဖြစ်ရမလဲ၊ ဘယ်လိုဘဝတွေ အဆက်ဆက်ဖြစ်ရဦးမလဲ"

ပစ္စုပ္ပန်နှင့် ပတ်သက်၍လည်း ယုံမှားသံသယခြောက်မျိုး ရှိချေသေး၏။ "ယခု ငါဟာ ဖြစ်နေဆဲလား၊ ယခု ငါဟာ ဖြစ်နေဆဲ မဟုတ်လေသလား၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ငါဘယ်လိုဘဝဖြစ်နေသလဲ၊ ဘယ်လိုအဆင်းသဏ္ဍာန်အားဖြင့် ဖြစ်နေသလဲ၊ အဘယ်ဘဝမှ ယခုဘဝဖြစ်လာသလဲ၊ ယခုဘဝမှတစ်ဖန် ဘယ်ဘဝသို့ ကူးပြောင်းသွားမလဲ" [၂၂၊၂၄]

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုများကိုရှုခြင်း

အထက်ပါ ယုံမှားသံသယ ၁၆ ပါးကို ကျော်လွှား ရှင်းလင်းရန် အတွက် ဘာဝနာရှုသူယောဂီသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွယ်မှုများကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ထင်ထင်ရှားရှား မြင်သိအောင် ရှုပွားရမည်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွယ်မှုများကို မှန်ကန်စွာ ထိုးထွင်း၍ မသိမြင်ခြင်းကြောင့် သတ္တဝါများသည် တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ သံသရာကျင်လည်နေရသည်ဟု အရှင်အာနန္ဒာအား မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူသည်။ [၂၄,၂၅]

ထို့အပြင် **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်**[၂၆]နှင့် **အဘိဓမ္မာအဋ္ဌကထာ**[၂၇]တို့၌ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမိန့်ဆိုထားသည်မှာ *'သံသရာစက်ရဟတ်ဖြစ်သည့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှုသဘောများကို မြတ်သော သမာဓိကျောက်ဖျာထက်၌ မြမြထက်အောင် သွေးထားသည့် ဉာဏ်သန်လျက်ဖြင့် ထိုးထွင်းပြီး ပိုင်းပိုင်းခြားခြား မမြင်သိဘဲနှင့် သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲဘေးဆိုးကြီးကို လွန်မြောက်ကျော်လွှားသွားသည့်သူ ဆိုသည်မှာ အိပ်မက်ထဲမှာပင် မရှိစကောင်းချေ။'*

သို့ဖြစ်၍ ယုံမှားသံသယအားလုံးကို ဖယ်ရှင်း၍ အယူမှားအားလုံးကို ဖယ်ရှားနိုင်ရေးအတွက် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် သံသရာစက်ရဟတ်၏ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုများကို ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းပိုင်းခြားခြားထိုးထွင်းသိမြင်ကာ မှန်ကန်ကြောင်း သက်သေပြရပေမည်။ **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ**[၂၈]တွင် ညွှန်ကြားထားချက်အရ–

(၁) အတိတ်အကြောင်းတရားငါးပါးဖြစ်ကြသော သစ္စာ လေးပါးကိုမသိမှု *အဝိဇ္ဇာ*၊ ကောင်းမှုမကောင်းမှုဟူသော *သင်္ခါရ*၊ လိုချင်

တပ်မက်မှုဟူသည့် *တဏှာ*၊ စွဲလမ်းမှုဖြစ်သော *ဥပါဒါန်*နှင့် ကံသင်္ခါရ ဟူသော *ကမ္မဘဝ*တို့ကို စူးစမ်းရှာဖွေ၍ ပိုင်းပိုင်းခြားခြားထိုးထွင်း မြင်သိအောင် ဦးစွာရှုရမည်။

ထိုအကြောင်းတရားငါးပါးကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးတရားငါးပါး ဟူသည့် ဝိပါက်စိတ်(ဝိညာဏ်)၊ ကမ္မဇရုပ်နှင့် စေတသိက်နာမ်များ (နာမ်ရုပ်)၊ အတွင်းအာယတနခြောက်ပါး(သဠာယတန)၊ ထိတွေ့မှု (ဖဿ)နှင့် ခံစားမှု(ဝေဒနာ)တို့ ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းကို ဉာဏ်နှင့် ထင် ထင်ရှားရှား ထိုးထွင်းမြင်သိအောင် ဝိပဿနာရှုရမည်။

(၂) တစ်ဖန် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ ထူထောင်သောအကြောင်းတရား ငါးပါးဟူသည့် အဝိဇ္ဇာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ သင်္ခါရ၊ ကံတို့ကို တစ်ဖန် ထိုးထွင်း၍ မြင်သိအောင် ရှုရမည်။ ထို့နောက် ဤ အကြောင်းတရား တို့ကြောင့် အနာဂတ်အကျိုးငါးပါးဟူသော ဝိညာဏ်,နာမ်ရုပ်, သဠာယတန,ဖဿ,ဝေဒနာတို့ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကိုလည်း ထိုးထွင်း၍ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်သိအောင် စူစမ်းရှာဖွေကာ ဝိပဿနာရှုရမည်။ ဤတွင် အကြောင်းတရားများက ဆင်းရဲခြင်း၏အကြောင်းရင်းအမှန် တရား(သမုဒယသစ္စာ)ကို ကိုယ်စားပြု၏။ အကျိုးတရားများက ဆင်းရဲခြင်းအမှန်တရား(ဒုက္ခသစ္စာ)ကို ကိုယ်စားပြုကြ၏။

သို့ဖြစ်၍ ဘာဝနာရှုပွားသူသည်–

(၁) အတိတ်သမုဒယသစ္စာကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ဒုက္ခသစ္စာဖြစ်ပေါ် လာပုံ၊

(၂) ပစ္စုပ္ပန်သမုဒယသစ္စာကြောင့် အနာဂတ်ဒုက္ခသစ္စာ ဖြစ်ပေါ် လာပုံတို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် ထိုးထွင်း၍ ရှုမြင်ရမည်။

ဤရည်မှန်းချက်အောင်မြင်ရန် အဇ္ဈတ္တနှင့် ဗဟိဒ္ဓတို့၌ ရုပ်နာမ် အဖြစ်အပျက်ကို ရှုမြင်ပြီးသော ယောဂီသည် သမ္မာသမာဓိကို ထူထောင်ပြီးလျှင် ဘုရားဆင်းတုတော်တွင် ဆွမ်းဆက်ကပ်နေသည့် အခါ မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်ပျက်နေသော ရုပ်နာမ်တရားများကို အသေးစိတ် ရှုပွား၏။ ထို့နောက် တရားစုပေါင်းထိုင်ရာ ခန်းမဆောင်သို့ သွား၍ အများနှင့်အတူ တရားထိုင်ပြီးလျှင် မိမိသန္တာန်၌ ရုပ်နာမ် အဖြစ်အပျက်ကို ရှု၏။ ထို့နောက် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို နောက်ဘက်သို့ လိုက်သွားခြင်းဖြင့် စောစောက ဘုရားဆင်းတုတော်အား ဆွမ်းကပ်နေစဉ်အခါ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော ရုပ်နာမ်တို့ကို တစ်ဖန်ပြန်ရှု၏။ စောစောက ရှုမြင်ခဲ့သည့်အတိုင်း ရုပ်နာမ်တရားများကို ရှုမြင်ရလျှင် အနီးကပ်အတိတ်ကို ရှုနိုင်ပြီဟု ယူဆရ၏။

ထို့နောက် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို လိုက်၍ အတိတ်ဘက်သို့ ဆုတ်သွားကာ ယမန်နေ့က ထင်ရှားသည့် အခြေအနေများ၌ သူ့တွင် ဖြစ်ပျက်နေကြသော ရုပ်နာမ်များကို ရှု၏။ လွန်ခဲ့သည့်နှစ်ရက် လွန်ခဲ့သည့်ရက်သတ္တတစ်ပတ်–နှစ်ပတ်–တစ်လ–နှစ်လ–တစ်နှစ်–နှစ်နှစ်–စသည့် အချိန်အခါများ၌ ထင်ရှားသည့်အခြေအနေများတွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့ကြသော ရုပ်နာမ်များကို ရှု၏။ ဤသို့နောက်ဆုတ်ရင်း ဤဘဝအမိဝမ်းကြာတိုက်တွင် ပဋိသန္ဓေတည်နေစဉ်အခါက ပဋိသန္ဓေစိတ်၊ ယှဉ်ဘက်စေတသိက်များ၊ အတွင်းအာယတန ဖြစ်ပါး၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာတို့ကို သူရှုပွား၏။ သို့အတွက် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ အကျိုးငါးပါးဖြစ်ကြသော ပဋိသန္ဓေစိတ်(ဝိညာဏ်)၊ ယှဉ်ဘက်စေတသိက် နာမ်တရားများနှင့် ကမ္မဇရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာတို့ကို သူသိရပြီ ဖြစ်၏။

ယောဂီသည် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို လိုက်၍ ဤဘဝ ပဋိသန္ဓေစိတ်မှ အတိတ်ဘဝစုတိစိတ်သို့ ရှုမြင်အောင် အာရုံပြု၏။ သူသည် ပထမအတိတ်ဘဝကို မြင်လာပြီးလျှင် ထိုဘဝ၌ ထင်ရှားသည့် အဖြစ်အပျက်များနှင့် ပြုလုပ်ချက်များကိုလည်း ရှုမြင်လာ၏။ ထို့နောက် အတိတ်ဘဝ သေခါနီးအခါ၌ ထင်သော မရဏာသန္န နိမိတ်ကိုရှု၍ ဤ မရဏာသန္နနိမိတ်မှတစ်ဆင့် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝဖြစ်အောင် အကျိုးပြုမည့်သင်္ခါရနှင့် ကံ တရားတို့ကို သေချာစွာ မြင်သိအောင် ရှု၏။ ထိုသင်္ခါရနှင့် ကံတို့ကို အထောက်အကူပြုသည့် စွမ်းအား သုံးပါး ဖြစ်သော အဝိဇ္ဇာ, တဏှာ, ဥပါဒါန်တို့ကိုလည်း သေချာစွာ မြင်သိအောင်ရှု၏။

ဤပစ္စုပ္ပန်ဘဝကို ဖြစ်အောင် ပြုပြင်စီရင်ပေးကြသော အတိတ်အကြောင်းငါးပါးကို သိရသောအခါ ထိုအတိတ်အကြောင်းငါးပါးကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးငါးပါး ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်တရားများ ဖြစ်နေသည်ကို ထင်ထင်ရှားရှားမြင်သိအောင်အကြောင်းအကျိုးစပ်၍ ရှု၏။ အကြောင်းအကျိုးမှန်လျှင် အတိတ်အကြောင်းငါးပါးက ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးငါးပါးတို့ကို ဖြစ်စေကြောင်းကို ရှုမြင်ရမည် ဖြစ်၏။

ထို့နောက် ထိုပထမအတိတ်ဘဝ၏ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို အတိတ်ဆီသို့ တဖြည်းဖြည်းရှုသွားပြီးလျှင် ထိုအတိတ်ဘဝ၏ ပဋိသန္ဓေစိတ်၊ ယှဉ်ဖက်စေတသိက်များ၊ ကမ္မဇရုပ်များ၊ အာယတနများ၊ ဒွါရနှင့် အာရုံထိတိုက်မှု ဖဿနှင့် အကျိုးတရားအဖြစ် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝေဒနာတို့ကို ကောင်းစွာ သိမ်းဆည်းနိုင်လာအောင် ရှု၏။ ထို့နောက် ဒုတိယအတိတ်ဘဝကို အာရုံယူပြီး ထိုဒုတိယအတိတ်ဘဝ၏ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို လိုက်၍လည်း ထိုဒုတိယဘဝ၌

ပဌမအတိတ်ဘဝအကျိုးငါးပါးကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းတရားငါးပါးကို ကောင်းစွာမြင်သိအောင် ရှု၏။ ဒုတိယအတိတ်ဘဝ၌ ထူထောင်သော အကြောင်းတရား ငါးပါးကြောင့် ပဌမ အတိတ်ဘဝ၌ အကျိုးတရားငါးပါး ဖြစ်ပေါ်သည်ကို အကြောင်းအကျိုးစပ်၍ ရှုနိုင်သောအခါ အလားတူပင် တတိယအတိတ်ဘဝနှင့် ဒုတိယအတိတ် ဘဝတို့ကို အကြောင်းအကျိုးစပ်နိုင်အောင် ဆက်ရှု၏။

ထို့အပြင် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝနှင့်အနာဂတ်ဘဝတို့၏အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုကိုလည်း ကောင်းစွာ ရှုမြင်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းရပေဦးမည်။ ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် မြတ်စွာဘုရားအား ဆွမ်းလှူဒါန်း၍ ယင်းကုသိုလ်ကံစေတနာကြောင့် မိမိမည်သည့်ဘဝဖြစ်လိုသည်ကို ဆုတောင်း၏။ ထိုဆွမ်းဒါနပြုစဉ် ဖြစ်ပေါ်နေသော ကုသိုလ်စိတ်၊ စေတသိက်များ(သင်္ခါရ)နှင့် ကံသတ္တိ(ကမ္မဘဝ)တို့ကိုလည်း မြင်အောင် ရှု၏။ သူသည် နတ်ဘဝဖြစ်လိုသည်ဟု ဆုတောင်းလျှင် ထိုနတ်ဘဝ အမှန်တကယ်ရှိသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆခြင်းသည် အဝိဇ္ဇာ၊ ထိုနတ်ဘဝကို လိုချင်တပ်မက်ခြင်းသည် တဏှာ၊ ထိုနတ်ဘဝကို ပြင်းပြစွာ စွဲလမ်းခြင်းသည် ဥပါဒါန်၊ မြတ်စွာဘုရားအား ဆွမ်းလှူဒါန်းသော ကုသိုလ်စိတ်စေတသိက်တို့သည် သင်္ခါရ၊ ထို စိတ်စေတသိက်တို့၏ ကံသတ္တိ စိတ်အစဉ်တွင် ကျန်ရှိခြင်းသည် ကမ္မဘဝ၊ ထို့ကြောင့် အနာဂတ်ဘဝတစ်ခုကို ဖြစ်စေဖို့အတွက် အကြောင်းတရား ငါးပါးကို သူထူထောင်ပြီးဖြစ်သည်။

ထို့နောက် ဤအကြောင်းငါးပါးကြောင့် အနာဂတ်တွင် ဖြစ်လာမည့် ဘဝသစ်ကို အာရုံယူ၍ ရှုစိုက်ရှု၏။ ဤအကြောင်းတရားတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော အနာဂတ်ဘဝသည် ထင်ပေါ်လာ

လေ့ရှိ၏။ ဤအနာဂတ်ဘဝသည် အထက်ပါဖော်ပြထားသော ဆွမ်းလှူသည့်ကံက လာအကျိုးပေးခဲ့သော် သူဆုတောင်းသည့်ဘဝ ဖြစ်လာပေမည်။ မည်သို့ပင် ဖြစ်စေ ထိုဘဝသစ်၏ ပဋိသန္ဓေအခါ၌ ဖြစ်ပေါ်သော ပဋိသန္ဓေစိတ်၊ ယှဉ်ဖက်စေတသိက်များ၊ ကမ္မဇ ရုပ်များ၊ အာယတနများ၊ ဒွါရနှင့် အာရုံထိတိုက်မှုဖဿ၊ထိုဖဿကြောင့် ဖြစ်လာသော ဝေဒနာတို့ကို သိမြင်လာအောင် ရှု၏။ ဤပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ ထူထောင်သော စောစောကအကြောင်းတရားငါးပါးကြောင့် ယခု အနာဂတ်ဘဝ၏ အကျိုးတရားငါးပါးတို့ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ရှိမရှိကိုလည်း သူအကြောင်းအကျိုးစပ်ကာ ရှုပွား၏။ အကြောင်းအကျိုး မှန်ခဲ့လျှင် ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းငါးပါးကြောင့် အနာဂတ်အကျိုးငါးပါးတို့ ထင်ထင်ရှားရှားဖြစ်နေသည်ကို သူမြင်တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။

ထိုနည်းအတူ ပထမအနာဂတ်ဘဝနှင့် ဒုတိယ အနာဂတ်ဘဝတို့ကို အကြောင်းအကျိုး စပ်နိုင်အောင် ရှုပြီးလျှင် နောက်ထပ် အနာဂတ်ဘဝ မမြင်ရသည့်တိုင်အောင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွယ်မှုကို ဆက်လက်ရှုပွားသွား၏။

သို့ဖြစ်၍ ယခုအခါတွင် ယောဂီသည် သူ၏ အတိတ်ဘဝ သုံးဘဝ၊ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝနှင့် အနာဂတ်ဘဝများ၏ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွယ်မှုများကို အကြောင်းငါးပါးကြောင့် အကျိုးငါးပါးဖြစ်သည့်နည်းဖြင့် အောင်မြင်စွာ ရှုပွားနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။

> "အတိတ်ဘဝတွင် အကြောင်းငါးပါး ထူထောင်ခဲ့ခြင်းကြောင့်
> ပစ္စုပ္ပန်ဘဝတွင် အကျိုးငါးပါးကို ခံစားရသည်။
> ပစ္စုပ္ပန်ဘဝတွင် အကြောင်းငါးပါးထူထောင်ပြန်သဖြင့်
> အနာဂတ်ဘဝတွင် အကျိုးငါးပါးကို ခံစားရပေဦးမည်"[၂၈]

ထို့နောက်တစ်ဖန် အတိတ်သုံးဘဝ၊ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝများ၏ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုများကို အကြောင်းတစ်ပါးကြောင့် အကျိုးတစ်ပါးဖြစ်သည့်နည်းဖြင့်လည်း ကောင်းစွာ ဆက်စပ်နိုင်အောင် သုံးရှုပွား၏။

(၁) အဝိဇ္ဇာဖြစ်ခြင်းကြောင့် သင်္ခါရဖြစ်၏။
(၂) သင်္ခါရဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဝိပါက်ဝိညာဏ်ဖြစ်၏။
(၃) ဝိပါက်ဝိညာဏ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ယှဉ်ဖက်စေတသိက် နာမ်များနှင့် ကမ္မဇရုပ်များ ဖြစ်၏။
(၄) နာမ်ရုပ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အတွင်းအာယတနခြောက်ပါး ဖြစ်၏။
(၅) အာယတန ၆–ပါးဖြစ်ခြင်းကြောင့် အာရုံနှင့် ထိတွေ့မှု–ဖဿ ဖြစ်၏။
(၆) ဖဿဖြစ်ခြင်းကြောင့် ခံစားမှု–ဝေဒနာဖြစ်၏။
(၇) ဝေဒနာဖြစ်ခြင်းကြောင့် လိုချင်တပ်မက်မှု–တဏှာဖြစ်၏။
(၈) တဏှာဖြစ်ခြင်းကြောင့် စွဲလမ်းမှု–ဥပါဒါန်ဖြစ်၏။
(၉) ဥပါဒါန်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ကမ္မဘဝနှင့် ဥပပတ္တိဘဝတို့ ဖြစ်၏။
(၁၀) ကမ္မဘဝဖြစ်ခြင်းကြောင့် အနာဂတ်ဘဝ၌ ဇာတိဖြစ်၏။
(၁၁) ဇာတိဖြစ်ခြင်းကြောင့် အိုမင်းခြင်း–သေခြင်း (ဇရာ–မရဏ)၊ စိုးရိမ်ခြင်း(သောက)၊ ငိုကြွေးခြင်း(ပရိဒေဝ)၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ)၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း(ဒေါမနဿ)နှင့် ပြင်းစွာပူဆွေးခြင်း (ဥပါယာသ)တို့ ဖြစ်ပေါ်ကြ၏။[၂၆]

တတိယအတိတ်ဘဝမှ နောက်ဆုံးအနာဂတ်ဘဝအထိ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှုများကို ထင်ထင်ရှားရှားမြင်သိအောင် ရှုပွားပြီးသောအခါ အတိတ်သုံးဘဝမှ နောက်ဆုံး

လက္ခဏာယာဉ်သုံးတန် တစ်လှည့်စီတင်၍ ဝိပဿနာရှုခြင်း

ယခုအခါ ယောဂီသည် ပိုလွယ်ကူရာက စတင်၍ ဝိပဿနာ ရှုနိုင်ပါပြီ။ ယောဂီသည် နိပ္ဖန္နရုပ်ခေါ် ရုပ်အစစ် ၁၈ပါးတို့ကို အာယတန (၆)ဒွါရ၌ ပထမသိမ်းဆည်း၏၊ ကောဋ္ဌာသ(၄၂)ပါးတို့ကို သိမ်းဆည်း၏၊ မိမိသန္တာန်ဟူသော အဇ္ဈတ္တ၌ သိမ်းဆည်းပြီးလျှင် သူတစ်ပါးတို့၏ သန္တာန်ဟူသည့် ဗဟိဒ္ဓ၌ သိမ်းဆည်း၏။ ထို့နောက် အာယတနဒွါရတစ်ခုစီ ကောဋ္ဌာသတစ်ခုစီ၌ ပရမတ် ရုပ်တရား တစ်ခုစီကို မတည်မြဲခြင်းအနိစ္စသဘော၊ ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခသဘော၊ ငါမဟုတ်ခြင်းအနတ္တသဘောအားဖြင့် ဆင်ခြင်၍ ဝိပဿနာရှု၏။

ရုပ်တရား၏ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် ထင်ထင် ရှားရှားမြင်အောင် ရှုပြီးလျှင် *အနိစ္စ* ဟု ဆင်ခြင်၏။ အဇ္ဈတ္တ၌ လည်းကောင်း၊ ဗဟိဒ္ဓ၌လည်းကောင်း နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်၏။ အလားတူပင် ရုပ်တရားတို့၏ မပြတ်မစဲ ချုပ်ပျက်ခြင်းဖြင့် အဆက် မပြတ် နှိပ်စက်ခံနေရသည့်သဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိအောင် ရှုပြီးလျှင် *ဒုက္ခ* ဟု ဆင်ခြင်၏။ မပျက်စီးဘဲ တည်မြဲနေ သည့် 'ပုဂ္ဂိုလ်၊ ငါ၊ ဇီဝ၊ အတ္တ'မရှိခြင်းသဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် ရှင်း ရှင်းလင်းလင်း မြင်သိအောင် ရှုပြီး *အနတ္တ* ဟု ဆင်ခြင်၏။

ထို့နောက် ယောဂီသည် **အဒ္ဓါပစ္စုပ္ပန်နည်း**ဖြင့် ဝိပဿနာရှု၏။ ပဋိသန္ဓေမှသည် စုတိသို့တိုင်အောင် ဘဝတစ်လျှောက်အတွင်း၌ ဖြစ် ပြီး ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်လတ္တံ့သော ရုပ်တရားနာမ်တရားတို့တွင်

(၁) ရုပ်သက်သက်ကို အနိစ္စတစ်လှည့် ဒုက္ခတစ်လှည့် အနတ္တ တစ်လှည့် လက္ခဏာယာဉ်သုံးချက် တစ်လှည့် စီ တင်၍ ရှု၏။

(၂) နာမ်သက်သက်ကို အနိစ္စတစ်လှည့် ဒုက္ခတစ်လှည့် အနတ္တတစ်လှည့် လက္ခဏာယာဉ်သုံးချက် တစ်လှည့်စီ တင်၍ ရှု၏။ ခြောက်ဒွါရ၌ ဖြစ်သော ဝီထိစိတ်စေတသိက်တို့ကို ဝိပဿနာရှုရမည်ဖြစ်၏။

ကြိမ်ဖန်များစွာ ခပ်စိပ်စိပ် ထပ်ကာထပ်ကာ ဝိပဿနာ ရှုရမည်။ အဇ္ဈတ္တတစ်လှည့်၊ ဗဟိဒ္ဓတစ်လှည့်၊ အနိစ္စတစ်လှည့် ဒုက္ခတစ်လှည့်၊ အနတ္တတစ်လှည့် ကြိမ်ဖန်များစွာ ထပ်ကာထပ်ကာ ဝိပဿနာ ရှုရမည်။

အတိတ်-ပစ္စုပ္ပန်-အနာဂတ်ဆိုင်ရာ ဝိပဿနာရှုခြင်း

ထို့နောက် **အတိတ်–ပစ္စုပ္ပန်–အနာဂတ်တို့နှင့် ဆိုင်သော ဝိပဿနာ** ကို ရှုရမည်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွယ်မှုများကို ကောင်းစွာ ရှုဆင်ခြင်ခဲ့ပြီးသော အတိတ်ဘဝများ၊ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝနှင့်အနာဂတ်ဘဝများ၌ ဘဝတစ်ခုစီတွင် ပဋိသန္ဓေမှသည် စုတိတိုင်အောင် ရုပ်တရားတို့ကို အနိစ္စတစ်လှည့်၊ ဒုက္ခတစ်လှည့်၊ အနတ္တတစ်လှည့် ဝိပဿနာရှု၏။ ရုပ်တရားနာမ်တရားတို့ကို တွဲ၍လည်း လက္ခဏာယာဉ်သုံးချက်တစ်လှည့်စီတင်ကာ ဝိပဿနာ ရှု၏။

ထို့နောက် **ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာငါးပါးကို ဝိပဿနာရှု၏**။ ယောဂီသည် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၏ အာယတနခြောက်ဒွါရ၌ နိပ္ဖန္နရုပ်အစစ်(၁၈)ပါးနှင့် ကောဋ္ဌာသ (၄၂)ပါးတို့ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားမြင်အောင် ရှုပြီးနောက် ဤအဇ္ဈတ္တရုပ်တရားတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို မြင်အောင်ရှုလျက်အနိစ္စတစ်လှည့်, ဒုက္ခတစ်လှည့်, အနတ္တတစ်လှည့်၊ လက္ခဏာယာဉ် သုံးချက် တစ်လှည့်စီတင်ရှု၏။ ဗဟိဒ္ဓရုပ်တရားတို့၏ ဖြစ်နေပုံ ပျက်နေ

ပုံကို အာရုံယူပြီးတော့လည်း အနိစ္စတစ်လှည့်၊ ဒုက္ခတစ်လှည့်၊ အနတ္တတစ်လှည့် ဝိပဿနာရှု၏။ ဤကား ရူပက္ခန္ဓာကို ဝိပဿနာရှုခြင်းတည်း။

ထို့နောက် အာယတနခြောက်ဒွါရ၌ ဖြစ်ပေါ်သော ဝီထိစိတ်တစ်လုံးစီ၌ ယှဉ်တွဲပါရှိသည့်ဝေဒနာစေတသိက်အသီးသီးကို ပိုင်းခြား၍ သိအောင်ရှုပြီးလျှင် ထို ဝေဒနာစေတသိက်တို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို အာရုံယူ၍ အနိစ္စတစ်လှည့် ဒုက္ခတစ်လှည့် အနတ္တတစ်လှည့် ဝိပဿနာရှု၏။ အဇ္ဈတ္တ-ဗဟိဒ္ဓနှစ်ဌာနလုံး၌ ဝိပဿနာရှု၏။ ဤကား ဝေဒနက္ခန္ဓာကို ဝိပဿနာရှုခြင်းတည်း။

ထိုနည်းတူစွာ သညက္ခန္ဓာ, သင်္ခါရက္ခန္ဓာနှင့် ဝိညာဏက္ခန္ဓာတို့ကို တစ်လှည့်စီလက္ခဏာယာဉ်သုံးချက်တင်၍ ဝိပဿနာရှု၏။

အတိတ်-ပစ္စုပ္ပန်-အနာဂတ်ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို ဝိပဿနာရှုခြင်း

တစ်ဖန် အတိတ်ခန္ဓာငါးပါး၊ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာငါးပါး၊ အနာဂတ်ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို ယောဂီသည် ဆက်လက်ကာ ဝိပဿနာရှုပွား၏။ 'မည်သည့်ရုပ်တရားဖြစ်ပါစေ၊ အတိတ်-ပစ္စုပ္ပန်-အနာဂတ်-အဇ္ဈတ္တ(ကိုယ်တွင်း)-ဗဟိဒ္ဓ(ကိုယ်ပြင်ပ)-ဩဠာရိက(ရုပ်ကြမ်း)-သုခုမ(ရုပ်နု)-ဟီန(အယုတ်)-ပဏီတ(အမြတ်)-ဒူရ(အဝေး)-သန္တိက(အနီး)ဟူသည့် အခြင်းအရာတစ်ဆယ့်တစ်မျိုးဖြင့် ရုပ်တရားတို့ကို သိမ်းဆည်း၍ ဤရုပ်တရားတို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို အာရုံပြုကာ အနိစ္စတစ်လှည့် ဒုက္ခတစ်လှည့် အနတ္တတစ်လှည့် လက္ခဏာယာဉ်သုံးချက် တစ်လှည့်စီတင်၍ ဝိပဿနာရှု၏။ [၃၃,၃၄]

ယောဂီသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုးစပ်၍ ရှုခဲ့ပြီး

သော မိမိ၏ အတိတ်ဘဝများ၊ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝနှင့် အနာဂတ်ဘဝများ အနက် အတိတ်ဆုံးဘဝမှစ၍ ဘဝတစ်ခုစီ၏ ဒွါရ(၆)ပါး၊ ကောဋ္ဌာသ (၄၂) ပါးတို့၌ ရှိသော ရုပ်အစစ်များကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်သိအောင် ရှုပြီးလျှင် ဤရုပ်တို့၏ အဖြစ်အပျက်ကို အာရုံယူလျက် အနိစ္စ တစ်လှည့် ဒုက္ခ တစ်လှည့် အနတ္တတစ်လှည့် အသုဘတစ်လှည့် ဗဟိဒ္ဓ တစ်လှည့် ဝိပဿနာရှု၏။ ဤရူပက္ခန္ဓာကို ရှုသည့်နည်းနှင့် တူစွာ ဝေဒနက္ခန္ဓာ၊ သညက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာနှင့် ဝိညာဏက္ခန္ဓာတို့ကို လည်း တစ်လှည့်စီ ဝိပဿနာရှု၏။

တောလေးဆယ်နည်းဖြင့် ဝိပဿနာရှုခြင်း

တစ်ဖန် ခန္ဓာငါးပါး၌ အနိစ္စလက္ခဏာ, ဒုက္ခလက္ခဏာ,အနတ္တ လက္ခဏာတို့သည် ယောဂီ၏ဝိပဿနာဉာဏ်တွင် ပိုမိုပေါ်လွင် ထင် ရှား လာရန်အတွက် တော(၄၀)ရှုကွက်ကို ဆက်ရှု၏။ အနိစ္စံ–မြဲခြင်း သဘောမရှိ၊ ပလောကံ–ပျက်စီးခြင်းသဘောရှိ၏၊ စလံ–မတည်တံ့ ဘဲ ရွေ့ရှားတုန်လှုပ်တတ်၏၊ ပဘင်္ဂုံ–ဖရိုဖရဲပြိုကွဲခြင်းသဘောရှိ၏၊ အဒ္ဓုဝံ–ခိုင်မာခြင်းသဘောမရှိ၊ ဝိပရိဏာမံ–ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘော ရှိ၏၊ အသာရကံ–ခိုင်မာသည့်အနှစ်သာရမရှိ၊ မရဏဓမ္မံ–သေခြင်း သဘောရှိ၏၊ သင်္ခတံ–အကြောင်းတရားတို့အဖန်ဖန် ပြုပြင်အပ် သည့်သဘောရှိ၏။ ဤကား အနိစ္စလက္ခဏာ(၁၀)ချက်တည်း။

ဒုက္ခံ–ယုတ်မာညစ်ဆိုးဆင်းရဲသည့်ဒုက္ခမျိုးဖြစ်၏။ ရောဂံ–ကျင် နာညစ်ဆိုး ရောဂါမျိုးဖြစ်၏။ အဃံ–အကျိုးယုတ်အကျိုးမဲ့မျိုးဖြစ် ၏၊ ဂဏ္ဍံ–မဖွယ်ရုပ်ဆင်း ထွက်မြင်းအနာမျိုးဖြစ်၏၊ သလ္လံ –စူးဝင် ညစ်ဆိုး မြားငြောင့်မျိုးဖြစ်၏၊ အာဗာဓံ–နှိပ်စက်လွှမ်းမိုး အနာမျိုး

ဖြစ်၏၊ ဥပဒ္ဒဝံ–လွန်စွာကပ်ရပ် နှိပ်စက်တတ်သော ဥပါဒ်မျိုးဖြစ်၏၊ ဘယံ–ကြီးမားသောဘေးမျိုးဖြစ်၏၊ ဥပသဂ္ဂံ–စွဲကပ်နှိပ်စက်တတ်သော ဥပါဒ်မျိုးဖြစ်၏၊ အတာဏံ–စောင့်ရှောက်မဲ့လျှင်း ဘေး၏အသင်းသာတည်း၊ အလေဏံ–ကွယ်ရာမဲ့လျှင်း ဘေး၏အသင်းသာတည်း၊ အသရဏံ–ကိုးကွယ်ရာမဲ့လျှင်း ဘေး၏အသင်းသာတည်း၊ ဝဓကံ–နာရီမလပ် အတွင်းသတ်သည့် လူသတ်မျိုးရှိးသာတည်း၊ အဃမူလံ–ကျိုးမဲ့ခပင်း ဆင်းရဲခြင်း၏ အရင်းအမြစ်သာတည်း၊ အာဒီနဝံ–ဆိုးဝါးညစ်ကျူ အပြစ်စုသာတည်း၊ မာရာမိသံ–မာရ်ငါးပါးတို့၏ စားဖတ်ဝါးဖတ် သုံးသပ်နင်းနယ်ရာသာတည်း၊ ဇာတိ–ဖြစ်ချင်တိုင်းဖြစ်သည့်သဘောရှိ၏၊ ဇရံ–ဆုတ်ယုတ်လျော့ပါးခြင်းသဘောရှိ၏၊ ပရိဒေဝံ–ငိုကြွေးမြည်တမ်းရခြင်းသဘောရှိ၏၊ ဥပါယာသံ–သက်ကြီးရှိုက်ငင် ပြင်းစွာပူပန်ရခြင်းသဘောရှိ၏၊ သံကိလေသိကဓမ္မံ–ကိလေသာဆယ်ပါးတည်းဟူသော ညစ်နွမ်းခြင်းကို ပွားစီးစေတတ်သောသဘောရှိ၏။ ဤကား ဒုက္ခလက္ခဏာ ၂၅–ချက်တည်း။

အနတ္တ–အတ္တမဟုတ်၊ သုညံ–အတ္တမှ ဆိတ်သုဉ်း၏၊ ပရံ အကျွမ်းဝင်ခြင်း အမြဲကင်းသော သူစိမ်းပြင်ပသာတည်း၊ ရိတ္တံ–မုဝ သုခ သုဘ အတ္တဟူသော အနှစ်သာရကင်းသော သဘောတရားသာတည်း။ တုစ္ဆံ–မုဝ သုခ သုဘ အတ္တမရှိ အချည်းနှီးသော တရားသာတည်း၊–ဤကား အနတ္တလက္ခဏာ ၅–ချက်တည်း။

ဤသို့ ရူပက္ခန္ဓာစသည့် ခန္ဓာတစ်ပါးစီ၌–

(၁) အနိစ္စာနုပဿနာ ၁၀ ချက်

(၂) ဒုက္ခာနုပဿနာ ၂၅ ချက်

(၃) အနတ္တာနုပဿနာ ၅ ချက် ပေါင်း ဘာဝနာ (၄၀)ဖြစ်၏။

ခန္ဓာတစ်ပါးတွင် ဘာဝနာ(၄၀)ဖြစ်သဖြင့် ခန္ဓာငါးပါးအတွက် ဘာဝနာ(၂၀၀)ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် **နယဝိပဿနာ**ဟုခေါ်ဆိုသော သမ္မသနဉာဏ်သည် ၂၀၀အပြားရှိ၏။[၃၇]

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းတရားအကျိုးတရားများကို ဝိပဿနာရှုခြင်း

ထို့နောက် တစ်ဖန် ယောဂီသည် အတိတ်–ပစ္စုပ္ပန်–အနာဂတ်ဟူသော ဘဝအစဉ်၌ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းတရား အကျိုးတရားများကို ပရမတ်တရားများအဖြစ် ပိုင်းခြား၍ သိမြင်အောင် ရှုဆင်ခြင်ပြီးလျှင် ဤပရမတ်တရားတို့ကို အနိစ္စတစ်လှည့်, ဒုက္ခတစ်လှည့်, အနတ္တတစ်လှည့်လက္ခဏာယာဉ်သုံးပါးတင်၍ တစ်လှည့်စီ ဝိပဿနာရှု၏။ ဥပမာ–

အဝိဇ္ဇာဖြစ်ခြင်းကြောင့် သင်္ခါရလည်းဖြစ်၏။
အဝိဇ္ဇာဖြစ်ပြီးလျှင် ပျက်၏။ ထို့ကြောင့် အဝိဇ္ဇာသည် အနိစ္စ၊
သင်္ခါရဖြစ်ပြီးလျှင် ပျက်၏။ ထို့ကြောင့် သင်္ခါရသည်လည်း အနိစ္စ။

ရူပသတ္တက,အရူပသတ္တကနည်းတို့ဖြင့် ဝိပဿနာရှုခြင်း

ထို့နောင်တစ်ဖန် ယောဂီသည် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်[၃၈]တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားများကို ရူပသတ္တကရှုနည်း, အရူပသတ္တကရှုနည်းတို့ဖြင့်လည်း ဝိပဿနာရှု၏။

ဤရူပသတ္တကရှုနည်း, အရူပသတ္တကရှုနည်းတို့ကို အဇ္ဈတ္တ, ဗဟိဒ္ဓ သန္တာန်နှစ်မျိုးလုံးတို့၌ အဝါးဝစွာ နိုင်နိုင်နင်းနင်း ရှုပွားနိုင်ခဲ့သော ယောဂီသည် ရုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း, နာမ်ကမ္မဋ္ဌာန်းနှစ်မျိုးလုံးကို

အဝါးဝကျွမ်းကျင်စွာ နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် လေ့လာနိုင်နင်းပြီ ဖြစ်ပေ၏။

သမ္မသနဉာဏ်အထွတ်အထိပ်ရောက်ခြင်း

ယောဂီသည် မိမိ၏ဝိပဿနာဉာဏ်ထက်မြက်လာရေးအတွက် ဆိုခဲ့ပြီးသောနည်းအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို အနိစ္စတစ်လှည့်၊ ဒုက္ခတစ်လှည့် အနတ္တတစ်လှည့် လက္ခဏာ ယာဉ်တင်ရှု၍ အဝါးဝကျွမ်းကျင်လာသောအခါ ရုပ်နာမ် ပရမတ် ဓမ္မများ၏ ဖြစ်မှုပျက်မှုသဘောတို့သည် သူ၏ အသိဉာဏ်တွင် အလွန် ထင်ရှား ပြတ်သားစွာ ပေါ်လွင်လာကြ၏။ ယခုအခါ သူသည် ပရမတ် ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို အနိစ္စ,ဒုက္ခ,အနတ္တလက္ခဏာတို့ဖြင့် ရှုမြင်တတ်သည့် **သမ္မသနဉာဏ်**ကို အထွတ်အထိပ်ရောက်အောင် ပျိုးထောင်ခဲ့ပြီးလေပြီ။

မဟာဝိပဿနာအမည်ရသော ပင်မဝိပဿနာဉာဏ်(၁၈)ပါးတို့၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကိုလည်း သူထိုးထွင်းမြင်သိပြီဖြစ်သဖြင့် သူထိုးထွင်းမြင်သိပြီးသော အခြင်းအရာများနှင့် ဆန့်ကျင်သည့် သဘောတရားများကို သူဖယ်ရှားထားနိုင်လေပြီ။ [၃၇]

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကို ပျိုးထောင်ခြင်း

ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်သည် ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တလက္ခဏာတို့နှင့်တကွ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘောတို့ကို ထင်ရှားစွာ ရှုသိသောဉာဏ်ဖြစ်၏။

ဤဉာဏ်ကို ပျိုးထောင်ရန်အတွက် ယောဂီသည် ပရမတ် ရုပ်

နာမ်တရားများကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းတရား အကျိုးတရား များနှင့်တကွ အနိစ္စတစ်လှည့် ဒုက္ခတစ်လှည့် အနတ္တတစ်လှည့် လက္ခဏာသုံးတန် တစ်လှည့်စီတင်၍ ဝိပဿနာရှုပြန်၏။ သူသည် ရှေးဦးစွာ ပစ္စုပ္ပန်၌ (၁) ရုပ်သက်သက်ကို (၂) နာမ်သက်သက်ကို (၃) ရုပ်နာမ်တွဲလျက် အဇ္ဈတ္တတစ်လှည့် ဗဟိဒ္ဓတစ်လှည့် ရုံခါအနိစ္စ လက္ခဏာတင်၍, ရုံခါဒုက္ခလက္ခဏာတင်၍, ရုံခါအနတ္တလက္ခဏာ တင်၍ တွင်တွင်ကြီး ဝိပဿနာရှု၏။

အလားတူပင် ခန္ဓာငါးပါးနည်းဖြင့် (၁) ရုပ်သက်သက်ကို (၂) ဝေဒနာသက်သက်ကို (၃) သညာသက်သက်ကို (၄) သင်္ခါရ သက် သက်ကို (၅) ဝိညာဏ်သက်သက်ကို ရုံခါအနိစ္စလက္ခဏာတင်၍, ရုံခါဒုက္ခလက္ခဏာတင်၍, ရုံခါအနတ္တလက္ခဏာတင်၍ ခဏပစ္စုပ္ပန် သို့ဆိုက်အောင် တွင်တွင်ကြီး ဝိပဿနာရှု၍ အဇ္ဈတ္တတစ်လှည့် ဗဟိဒ္ဓ တစ်လှည့် ရှု၏။

အလားတူပင် အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ဘဝ(ကမ္မဘဝ+ဥပပတ္တိဘဝ) ဟူသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အင်္ဂါရပ်များ၏ဖြစ်မှုပျက်မှုကိုသာ အာရုံယူ ၍ လက္ခဏာယာဉ်သုံးချက် တစ်လှည့်စီတင်ကာ ဝိပဿနာရှု၏။ ခဏပစ္စုပ္ပန်သို့ ဆိုက်အောင် ရှု၏။

ပစ္စုပ္ပန်ဝယ် ယင်းရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ခဏပစ္စုပ္ပန်သို့ ဆိုက် အောင် တွင်တွင်ကြီး ဝိပဿနာရှုနိုင်၍ အသိဉာဏ်လည်း သန့်ရှင်းခဲ့ သော် အတိတ်ဘဝအဆက်ဆက်မှ ပစ္စုပ္ပန်၊ ပစ္စုပ္ပန်မှ အနာဂတ်ဆုံး သည်အထိ (၁) ရုပ်သက်သက်ကို (၂) နာမ်သက်သက်ကို (၃) ရုပ် နာမ်တွဲလျက် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးနည်းဖြင့် အဇ္ဈတ္တတစ်လှည့် ဗဟိဒ္ဓ

တစ်လှည့် ရုံခါအနိစ္စလက္ခဏာတင်၍, ရုံခါဒုက္ခလက္ခဏာတင်၍, ရုံခါအနတ္တလက္ခဏာတင်၍ ခဏပစ္စုပ္ပန်သို့ဆိုက်အောင် တွင်တွင်ကြီး ဝိပဿနာရှု၏။ အဇ္ဈတ္တတစ်လှည့်၊ ဗဟိဒ္ဓတစ်လှည့် ရှု၏။

အလားတူပင် အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်၊ နာမ်ရုပ်၊ သဠာယတန၊ ဖဿ၊ ဝေဒနာ၊ တဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ဘဝ(ကမ္မဘဝ+ဥပပတ္တိဘဝ)ဟူသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အင်္ဂါရပ်များ၏ ဖြစ်မှုပျက်မှုကိုသာ အာရုံယူ၍ လက္ခဏာယာဉ်သုံးချက်တစ်လှည့်စီတင်ကာ ဝိပဿနာရှု၏၊ ခဏပစ္စုပ္ပန်သို့ဆိုက်အောင် ရှု၏။

ပစ္စုပ္ပန်ဝယ် ယင်းရုပ်နာမ်တရားတို့ကို **ခဏပစ္စုပ္ပန်သို့ ဆိုက်အောင် တွင်တွင်ကြီးဝိပဿနာရှုနိုင်၍** အသိဉာဏ်လည်း သန့်ရှင်းခဲ့သော် အတိတ်ဘဝအဆက်ဆက်မှ ပစ္စုပ္ပန်၊ ပစ္စုပ္ပန်မှ အနာဂတ်ဆုံးသည်အထိ (၁) ရုပ်သက်သက်ကို (၂) နာမ်သက်သက်ကို (၃) ရုပ်နာမ်တွဲလျက် **ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးနည်း**ဖြင့် အဇ္ဈတ္တတစ်လှည့် ဗဟိဒ္ဓတစ်လှည့် လက္ခဏာယာဉ်သုံးချက် တစ်လှည့်စီ တင်၍ ရှု၏။ ထို့နောက် (၁) ရုပ်သက်သက်ကို (၂) ဝေဒနာသက်သက်ကို (၃)သညာသက်သက်ကို (၄) သင်္ခါရသက်သက်ကို (၅) ဝိညာဏ်သက်သက်ကို **ခန္ဓာငါးပါးနည်း**ဖြင့်လည်း အလားတူ ဝိပဿနာရှု၏။

ထို့နောက် ယောဂီသည် ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို **အဖြစ်သက်သက်ရှုနည်း** *(သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ)* (၂) **အပျက်သက်သက်ရှုနည်း** *(ဝယဓမ္မာနုပဿီ)* (၃) **အဖြစ်အပျက်ရှုနည်း***(သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ)* [၁၈၃၉၊၄၀] တို့ဖြင့် ဝိပဿနာရှု၏။ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာစွာ တွင်တွင်ကြီး ဝိပဿနာရှုလာနိုင်သောအခါ ရုပ်နာမ်တရားများကို အကြောင်းတရား၊ အကျိုးတရားများနှင့်တကွ ဖြစ်ဆဲခဏ(ဥပါဒ်)၌

လည်းကောင်း၊ တည်ဆဲခဏ(ဋ္ဌီတိ)၌လည်းကောင်း၊ ပျက်ဆဲခဏ (ဘင်္ဂ)၌လည်းကောင်း ထင်ရှားစွာ မြင်သိလာ၏။

ဥပက္ကိလေသာ(၁၀)ပါး ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ထိုအခါ အရိယသစ္စာလေးပါး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်သဘောတရားများနှင့် လက္ခဏာသုံးပါးတို့သည် ယောဂီ၏ အသိဉာဏ်တွင် ပေါ်လွင် ထင်ရှားလာ၏။ ယောဂီ၌ *တရုဏဝိပဿနာဉာဏ်* ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဤဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်၌ မှတ်ကျောက်အဖြစ် ဝိပဿနာ၏ ညစ်ညူးကြောင်းဖြစ်သော **ဥပက္ကိလေသာ ၁၀ပါး**[၅၇]တို့ ပေါ်ပေါက်လာ၏။ တောက်ပသော ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါ ဩဘာသ၊ သန့်ရှင်းထက်မြက်သည့် ဝိပဿနာဉာဏ်၊ ထိုဉာဏ်နှင့် ယှဉ်သော ဝမ်းမြောက်မှုပီတိ၊ ငြိမ်းအေးမှုပဿဒ္ဓိ၊ ချမ်းသာသည့်သုခဝေဒနာ၊ ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါ၊ အားထုတ်မှုဝီရိယ၊ စွဲမြဲစွာတည်သော သတိ၊ ဗျာပါရမရှိဘဲ လျစ်လျူရှုသည့်သဘောဥပေက္ခာနှင့် နိကန္တိခေါ် သိမ်မွေ့သော တဏှာတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ ထိုအခါ ယောဂီသည် "ငါမဂ်ရပြီ၊ ဖိုလ်ရပြီ"ဟု မှားယွင်းစွာ ယူဆမိတတ်၏။ မဂ်မဟုတ်သည်ကို မဂ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဖိုလ်မဟုတ်သည်ကို ဖိုလ်ဟုလည်းကောင်း အယူမှားမိခြင်းဖြစ်၏။ ယောဂီသည် ဘာဝနာအာရုံကိုစွန့်၍ချမ်းသာသည့်ခံစားမှုကို တဏှာ, မာန, ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် ထိုင်ခံစားနေပေလိမ့်မည်။

မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိစခန်းသို့ရောက်ခြင်း

သို့သော် ယောဂီသည် ပရိယတ္တိကျွမ်းကျင်လျှင် သို့မဟုတ် ဆရာသမား၏ မှန်ကန်သော လမ်းညွှန်မှုကို ခံယူရလျှင် ထိုကိုယ်

ရောင်ကိုယ်ဝါစသည်တို့သည် ဝိပဿနာအညစ်အကြေးများဖြစ်ပြီး တဏှာ,မာန,ဒိဋ္ဌိတို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေတတ်ကြောင်းကို သိ၏။ ဥပက္ကိလေသတစ်ခုစီကို ဆင်ခြင်စိစစ်၍ 'ဤအရာသည် ငါ့ဟာမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ ငါ၏အတ္တမဟုတ်'ဟု သိမြင်၏။ တစ်နည်းဆိုရသော်အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဟု ရှု၏။ ထို့ကြောင့် သူသည် ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါ၊ ပီတိ၊ သုခ စသည်တို့ကို တပ်မက်တွယ်တာသော နိကန္တိတဏှာကို ပယ်ဖြတ်၍ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်နိုင်ရေးအတွက် ဝိပဿနာကို တွင်တွင်ရှုပွား၏။ ဤကား လမ်းမှားကို ပယ်၍ လမ်းမှန်ကို ယူခြင်း ဖြစ်၏။ ယောဂီသည် လမ်းမှန်နှင့် လမ်းမှားတို့ကို ခွဲခြား၍ ထင်ရှားစွာ သိမြင်တတ်သော ဉာဏ်ဖြင့် စိတ်ကို စင်ကြယ်စေခြင်းဟူသော 'မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ'အဆင့်သို့ ဆိုက်ရောက်လေပြီ။

မဂ်ဖိုလ်သို့ရောက်ကြောင်းဖြစ်သည့် ဉာဏ်အမြင်၏ စင်ကြယ်ခြင်း
(ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ)

လမ်းမှားကို ဖယ်ခွါ၍ လမ်းမှန်ပေါ်တွင် လျှောက်လှမ်းနေသော ယောဂီသည် ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှ သစ္စာနုလောမဉာဏ် တိုင်အောင် ရှစ်ပါးသော ဝိပဿနာဉာဏ်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာအထွတ် အထိပ်ဉာဏ်ဖြစ်သည့် မဂ်ဖြစ်ရန် လျော်ညီသော အနုလောမဉာဏ်ကိုလည်းကောင်း ထူထောင်နိုင်ရန် ဝိပဿနာဆက်လက်ရှုပွားပြန်၏။

သူသည် အာယတနဒွါရခြောက်ပါး၌ ဖြစ်ပေါ်သည့် ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားအလားလုံးကို (၁) ရုပ်သက်သက် (၂) နာမ်သက်သက် (၃) ရုပ်နာမ်တွဲလျက် (၄) ခန္ဓငါးပါး (၅) အာယတန ၁၂ပါး

(၆) ဓာတ် ၁၈ပါးနည်းအသီးသီးဖြင့် အနိစ္စတစ်လှည့်၊ ဒုက္ခတစ်လှည့်၊ အနတ္တတစ်လှည့် လက္ခဏာသုံးပါးတစ်လှည့်စီတင်၍ ဝိပဿနာတွင်တွင် ရှုပွားရ၏။

အနုပဿနာလေးပါးနည်းဖြင့် ဝိပဿနာရှုခြင်း

ထို့နောက် အနုပဿနာလေးပါးနည်းဖြင့် ဝိပဿနာဆက်ရှုရ၏။ အာယတနခြောက်ဒွါရ၌ ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်အားလုံးအနက် ရုပ်သက်သက်ကို ပဓာနထားကာ ဦးစားပေး၍ လက္ခဏာယာဉ်သုံးပါး တစ်လှည့်စီတင်လျက် ဝိပဿနာရှုပြီးမှ နာမ်တရားကို ဝိပဿနာဆက်ရှုရ၏၊ ဤသို့ရှုခြင်းကို ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ရှုပွားသည်ဟု ဆိုရ၏။

တစ်ဖန် ဝေဒနာဦးဆောင်သည့် နာမ်တရားအားလုံးနှင့် ထိုနာမ်တရားတို့၏ မှီရာဝတ္ထုရုပ်နှင့် အာရုံရုပ်တို့ကို သိမ်းဆည်းပြီးလျှင် ဝေဒနာကို ပဓာနထားကာ ဦးစားပေး၍ ရုပ်နာမ်အားလုံးကို လက္ခဏာယာဉ်သုံးပါး တစ်လှည့်စီတင်လျက် ဝိပဿနာရှုပွားရ၏။ ဤသို့ ရှုခြင်းကို ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ရှုပွားသည်ဟု ဆိုရ၏။ ဥပမာ–

မှီရာဝတ္ထု ဖြစ်ပျက် – အနိစ္စ (ဒုက္ခ၊ အနတ္တ)

အာရုံရုပ် ဖြစ်ပျက် – အနိစ္စ (ဒုက္ခ၊ အနတ္တ)

ဝေဒနာ ဖြစ်ပျက် – အနိစ္စ (ဒုက္ခ၊ အနတ္တ)

(ဝေဒနာ၏ ယှဉ်ဖက်ဖြစ်သော နာမ်တရားအားလုံးကို ဆက်ရှုပါ)

တစ်ဖန် အသိစိတ် ဝိညာဏ်ကို ဦးစားပေးကာ နာမ်ရုပ်တရားတို့ကို သိမ်းဆည်းပြီးလျှင် အသိစိတ်ကို ပဓာနထားကာ ဦးစားပေး၍ ရုပ်နာမ်အားလုံးကို လက္ခဏာယာဉ်သုံးပါးတစ်လှည့်စီတင်လျက် ဝိပဿနာရှုပွား၏။ ဤသို့ရှုခြင်းကို စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ရှုပွားသည်ဟု ဆိုရ၏။ ဥပမာ–

မီရာဝတ္ထု ဖြစ်ပျက် – အနိစ္စ (ဒုက္ခ၊ အနတ္တ)

အာရုံရုပ် ဖြစ်ပျက် – အနိစ္စ (ဒုက္ခ၊ အနတ္တ)

ဝိညာဏ် ဖြစ်ပျက် – အနိစ္စ (ဒုက္ခ၊ အနတ္တ)

(ဝိညာဏ်၏ ယှဉ်ဖက်ဖြစ်သော နာမ်တရားအားလုံးကို ဆက်ရှုပါ)

တစ်ဖန် ဖဿ,စေတနာ,သညာစသည်ကို ဦးစားပေးကာ နာမ်ရုပ်တရားတို့ကို သိမ်းဆည်းပြီးလျှင် ဖဿစသည်ကို ပဓာနထားကာ ဦးစားပေး၍ ရုပ်နာမ်အားလုံးကို လက္ခဏာယာဉ်သုံးပါးတစ်လှည့်စီတင်လျက် ဝိပဿနာရှုပွား၏။ ဤသို့ရှုခြင်းကို ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ရှုပွားသည်ဟု ဆိုရ၏။ ဥပမာ–

မီရာဝတ္ထု ဖြစ်ပျက် – အနိစ္စ (ဒုက္ခ၊ အနတ္တ)

အာရုံရုပ် ဖြစ်ပျက် – အနိစ္စ (ဒုက္ခ၊ အနတ္တ)

ဖဿ(စေတနာ,...)ဖြစ်ပျက် – အနိစ္စ (ဒုက္ခ၊ အနတ္တ)

(ဖဿစသည်၏ ယှဉ်ဖက်ဖြစ်သော နာမ်တရားအားလုံးကို ဆက်ရှုပါ)

ဣရိယာပထနှင့် သမ္ပဇညပိုင်းဝိပဿနာရှုခြင်း

"ဣရိယာပထ"သည် သွား,ရပ်,ထိုင်,လျောင်း ဟူသောဣရိယာပုထ်လေးပါးကို ဆိုလို၏။ 'သမ္ပဇည'သည် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြစ်၏။ ယောဂီသည် သွားခြင်း၊ ရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်း၊ လျောင်းခြင်း၊ လက်ဆန့်ခြင်း၊ လက်ကွေးခြင်းစသည်ဖြင့် ဣရိယာပုထ်တစ်မျိုးမျိုးဖြင့်နေနေသည့်အခါ ရုပ်နာမ်တရား=ခန္ဓာငါးပါးကို ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြား၍ သိအောင် သိမ်းဆည်း၏။ ကိုယ်လက်အင်္ဂါလှုပ်ရှားမှုတိုင်း၌ လှုပ်ရှားလိုသည့် ရည်ရွယ်ချက်၊ ရွေ့ရှားပုံ၊ ရွေ့ရှားခြင်း၏ အကျိုးတရားတို့ကို ဉာဏ်ဖြင့်သိအောင် ဆင်ခြင်၏။ အာယတနခြောက်ဒွါရ၌ ဖြစ်ပေါ်ကြသော ရုပ်နာမ်တရားများ(ခန္ဓာငါးပါး)ကိုလည်း ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိအောင် ရှုဆင်ခြင်၏။

ထိုသိမ်းဆည်းပြီးသော ဣရိယာပုထ်တစ်ခုစီ၌ ရှိသည့် ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို

(၁) ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးနည်းဖြင့် (၂)ပုံ ပုံ၍လည်းကောင်း၊
(၂) ခန္ဓာငါးပါးနည်းဖြင့် (၅)ပုံ ပုံ၍လည်းကောင်း၊
(၃) အာယတန (၁၂)ပါးနည်းဖြင့် (၁၂)ပုံ ပုံ၍လည်းကောင်း၊
(၄) ဓာတ် (၁၈)ပါးနည်းဖြင့် (၁၈)ပုံ ပုံ၍လည်းကောင်း၊
(၅) အင်္ဂါ (၁၂)ရပ်ပုံ၍ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နည်းဖြင့်လည်းကောင်း၊

ဝိပဿနာရှု၏။ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးနည်းဖြင့် ဝိပဿနာရှုပုံမှာ–

(၁) ရုပ်သက်သက်ကို (၂) နာမ်သက်သက်ကို (၃) ရုပ်နှင့်နာမ်ပူးတွဲ၍ လက္ခဏာယာဉ်သုံးတန် တစ်လှည့်စီတင်၍ ဝိပဿနာရှု၏။ အတိတ်–ပစ္စုပ္ပန်–အနာဂတ်ဟူသော ကာလသုံးပါး၊ အဇ္ဈတ္တ–

ဗဟိဒ္ဓ ဟူသည့် သန္တာန်နှစ်ပါးလုံး၌ ခဏပစ္စုပ္ပန်သို့ ဆိုက်အောင် ဝိပဿနာရှု၏။

ထိုရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ကာလသုံးပါး, သန္တာန်နှစ်ပါးတို့၌ ခဏ ပစ္စုပ္ပန်ဆိုက်အောင် ဝိပဿနာရှုနိုင်ခဲ့သော် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ပထမ နည်းဖြင့် ဆက်လက်၍ ဝိပဿနာရှု၏–

(၁) အဝိဇ္ဇာစသော အကြောင်းတရားဖြစ်ခြင်းကြောင့် သင်္ခါရ စသော အကျိုးတရားဖြစ်၏။

(၂) အဝိဇ္ဇာစသည့်အကြောင်းတရားချုပ်ခြင်းကြောင့် သင်္ခါရ စသည့်အကျိုးတရားချုပ်၏။

(၃) အကြောင်းတရားဖြစ်ပြီး ချုပ်ခြင်းကြောင့် အကျိုးတရား ဖြစ်ပြီးချုပ်၏။

(၄) အကြောင်းအကျိုး နှစ်မျိုးလုံးတို့၏ ဖြစ်ပျက်သဘောကို ဉာဏ်ဖြင့်မြင်အောင်ကြည့်၍ လက္ခဏာယာဉ်သုံးချက်တစ်လှည့်စီ တင်၍ ဝိပဿနာရှု၏၊ ကာလသုံးပါး, သန္တာန်နှစ်ပါးလုံး၌ ရှု၏။

ဤသို့ အဝါးဝစွာ ရှုပြီးသည့်အခါ ယင်းရုပ်နာမ်တရားတို့၏ အသုဘသဘောကိုလည်း ရှုံခါရှု၏။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ပြည့်စုံလာသည် အထိ ယောဂီသည် ကြိုးစား၍ ရှုပွား၏။

ဘင်္ဂဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်အောင် ဆက်ရှုခြင်း

ဤသို့လျှင် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး,ခန္ဓာငါးပါး,အကြောင်းတရားအကျိုး တရားများကို အနိစ္စတစ်လှည့်, ဒုက္ခတစ်လှည့်, အနတ္တတစ်လှည့်, ရှုံခါအသုဘတစ်လှည့် ထပ်ခါဖန်ဖန် တွင်တွင်ကြီး ဝိပဿနာရှုနေ

သဖြင့် ရှေးရှေးဘာဝနာဉာဏ်နှင့် နောက်နောက်ဘာဝနာဉာဏ်တို့ ဆက်စပ်မိကြရကား ဝိပဿနာဉာဏ်သည် အလွန်အားကောင်းလာ၏၊ ထက်မြက်လာ၏၊ စူးရှလာ၏၊ သန့်ရှင်းလာ၏။ ထိုအခါ ယောဂီသည် သင်္ခါရတရားတို့၏ အဖြစ်ကို နှလုံးမသွင်းတော့ဘဲ အပျက်ကိုသာ တစ်ဖက်သတ် နှလုံးသွင်း၏။

ခယ ဝယ ဘေဒ နိရောဓေယေဝ သတိသန္တိဋ္ဌတိ[၁]

"ရှေးရှေးသော ဝိပဿနာဘာဝနာဉာဏ်တို့၏ အားကြီးသော မှီရာ ဥပနိဿယသတ္တိဖြင့် ကျေးဇူးပြုပေးမှုအရှိန်အဝါသတ္တိထူးကြီးကို ဆက်ခံရသော နောက်နောက်ဝိပဿနာဉာဏ်တို့နှင့် ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်သည့်သတိသည် သင်္ခါရတရားတို့၏ ကုန်မှု၊ ပျက်မှု၊ ပြိုမှု၊ ချုပ်မှုသဘော၌သာလျှင် ကောင်းစွာတည်နေပေ၏"

(၁) *အနိစ္စံ ခယဋ္ဌေန*—သင်္ခါရတရားတို့၏ ကုန်မှု ပျက်မှု ပြိုမှု ချုပ်မှုသဘောကို တိုက်ရိုက်ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင်ကြည့်၍ "အနိစ္စ၊ အနိစ္စ"ဟု ထပ်တလဲလဲရှု၏။

(၂) *ဒုက္ခံ ဘယဋ္ဌေန*—သင်္ခါရတရားတို့၏ ကုန်ကုန် ပျက်ပျက် ပြိုပြိုပျောက်ပျောက်ဖြစ်နေသဖြင့် ကြောက်လန့်ဖွယ်ကောင်းသည့် အနက်သဘောကို တိုက်ရိုက်ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင်ကြည့်၍ "ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခ"ဟု ထပ်တလဲလဲ ရှု၏။

(၃) *အနတ္တာ အသာရကဋ္ဌေန*—သင်္ခါရတရားတို့၏ ခိုင်မာသည့် အနှစ်သာရမရှိခြင်း၊ အတ္တမရှိခြင်း ငါမရှိခြင်းသဘောကို တိုက်ရိုက်ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင်ကြည့်၍ "အနတ္တ၊ အနတ္တ"ဟု ထပ်တလဲလဲရှု၏။

(၄) ရုံခါ အသုဘာသဘောကိုလည်း ရှု၏။

ယောဂီသည် နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်နှင့် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိတို့ကို ထူထောင်စဉ်အခါ၌ ရုပ်ဃန, နာမ်ဃန=ရုပ်တုံးရုပ်ခဲ, နာမ်တုံး နာမ်ခဲများကို ဉာဏ်ဖြင့် ဖြိုခွဲ၍ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားများကို ဉာဏ်ဖြင့် မြင်အောင်ကြည့်၍ ဝိပဿနာရှုခဲ့ရာ ယခုအခါ ဘင်္ဂဉာဏ်ခန်းသို့ ရောက်လာပြီဖြစ်သဖြင့် ရုပ်ကလာပ်များ မထင်ရှားတော့ချေ။ သူ၏ ဝိပဿနာဘာဝနာဉာဏ်သည်လည်း အလွန် ထက်မြက်စူးရှလာသဖြင့် ပရမတ်ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့သည် သူ၏ဉာဏ်တွင် အလွန်လျင်မြန်စွာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာကြ၏။ ထိုသင်္ခါရတရားတို့သည် အလွန့်အလွန်လျင်မြန်စွာဖြစ်ပျက်နေရကား ၎င်းတို့၏ဖြစ်မှု ဥပါဒ်သဘောကို ဉာဏ်ဖြင့် မီအောင်မလိုက်နိုင်၊ တည်မှုဌီသဘောကိုလည်း ဉာဏ်ဖြင့်မီအောင်မလိုက်နိုင်၊ ပျက်မှုဘင်သဘောကိုသာ ရှုမြင်ရတော့၏။

ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့၏ ပျက်ခြင်းသဘောကိုသာ ရှုသိသော ဉာဏ်သည် **ဘင်္ဂဉာဏ်** ဖြစ်ပေ၏။

ဉာတ-ဉာဏဝိပဿနာရှုခြင်း

'ဉာတ' ဟူသည်မှာ အတိတ်-ပစ္စုပ္ပန်-အနာဂတ် ဟူသော ကာလသုံးပါး၊ အဇ္ဈတ္တ-ဗဟိဒ္ဓဟူသည့် သန္တာန်နှစ်ပါးတို့၌ တည်ရှိကြသော ပရမတ်ရုပ်တရားနာမ်တရားများနှင့် အကြောင်းတရား အကျိုးတရားများကို ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်၏။

*'ဉာဏ'*ဟူသည်မှာ ဉာတအမည်ရသော ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့ကို အနိစ္စတစ်လှည့် ဒုက္ခတစ်လှည့် အနတ္တတစ်လှည့် ဝိပဿနာ

ရှုတတ်သော ဉာဏ်ဖြစ်၏။ ဤဉာဏ်သည် ဝိပဿနာရှုနေသော မနောဒွါရိကဇောဝီထိစိတ်အစဉ်နှင့် ယှဉ်သည့် ပညာစေတသိက်ဖြစ်၏။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်[၄၃]တွင် ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ယခုအခါ ယောဂီသည် ၎င်းဉာတ, ဉာဏအမည်ရသော တရား(၂)မျိုးလုံးကိုပင် ဝိပဿနာရှုရမည်ဖြစ်သည်။ ပုံစံအားဖြင့်–

(၁) ရုပ်ရှု–ရုပ်ပျက်–အနိစ္စ၊ ရှုသည့်ဉာဏ်လည်းပျက်–အနိစ္စ။
(၂) နာမ်ရှု–ရုပ်ပျက်–အနိစ္စ၊ ရှုသည့်ဉာဏ်လည်းပျက်–အနိစ္စ။

(ဒုက္ခ–အနတ္တ–နည်းတူရှုပါ) ဤသို့ရှုရာ၌

(၁) ရံခါ အဇ္ဈတ္တ (၂) ရံခါဗဟိဒ္ဓ, ထိုတွင်လည်း
(၃) ရံခါရုပ်တရား (၄) ရံခါနာမ်တရား
(၅) ရံခါအကြောင်းတရား (၆) ရံခါအကျိုးတရားတို့ကို

လက္ခဏာယာဉ်သုံးချက်တစ်လှည့်စီတင်၍ ဝိပဿနာရှုရ၏။ အတိတ်နှင့် အနာဂတ်တို့၌လည်း နည်းတူပင် လှည့်လည်၍ဝိပဿနာရှုရ၏။ ခန္ဓာငါးပါးနည်းဖြင့်လည်း အလားတူ ဝိပဿနာရှုရ၏။ ထိုသို့ ဝိပဿနာရှုရာ၌ ရှု၍ပိုကောင်းသော ရုပ်တရား သို့မဟုတ် နာမ်တရားကို ဦးစားပေး၍ ရှုနိုင်ပါသည်။ **မဟာဋီကာ**[၄၄]တွင် ညွှန်ပြထားသည့်အတိုင်း ဘင်ဉာဏ် ပြည့်စုံရန်အတွက် နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဝိပဿနာရှုသင့်သည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အင်္ဂါရပ်တို့၏ အပျက်သက်သက်ကိုလည်း အာရုံယူ၍ လက္ခဏာယာဉ်တင်ကာ ဝိပဿနာရှုပါ။ ကာလသုံးပါး, သန္တာန်နှစ်ပါးလုံး၌ ရှုပါ။ ရံခါ ရှုသည့်ဉာဏ်ကို တစ်ဖန်ပြန်၍ ဝိပဿနာရှုပါ။

ရှုပုံမှာ–

(၁) အဝိဇ္ဇာရှု–အဝိဇ္ဇာပျက်–အနိစ္စ၊ ရှုသည့်ဉာဏ်လည်းပျက်–အနိစ္စ၊

(၂) သင်္ခါရရှု–သင်္ခါရပျက်–အနိစ္စ၊ ရှုသည့်ဉာဏ်လည်းပျက်–အနိစ္စ၊

ဤသို့ စသည်ဖြင့် ဆက်ရှုပါ။

ဘယဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း အတိတ်–ပစ္စုပ္ပန်–အနာဂတ်, အဇ္ဈတ္တ–ဗဟိဒ္ဓ ဖြစ်သည့် ဘုံသုံးပါးအတွင်းရှိ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့၏ ကုန်ကုန် ပျက်ပျက်သွားခြင်းဟု ဆိုအပ်သော ခဏိကနိရောဓလျှင် အာရုံရှိသည့် ဘင်္ဂါနုပဿနာဉာဏ်ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ပွားများနေသည့်အခါ ယောဂီ၏ ဉာဏ်အမြင်တွင် အလုံးစုံသော ဘဝသုံးပါး, ယောနိလေးပါး, ဂတိငါးပါး, ဝိညာဏဋ္ဌိတိခုနစ်ပါး, သတ္တာဝါသ ကိုးပါးတို့ကို ဖြစ်စေသည့် သင်္ခါရတရားတို့သည် တရစပ်ပျက်နေကြသည့်အတွက် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာဘေးကြီးအဖြစ် ထင်လာ၏။ သင်္ခါရတရားတို့၏ ခဏမစဲ ပျက်ပျက်နေသည့်ဒဏ်ချက်ဖြင့် နှိပ်စက်ခံနေရခြင်းသည် ကြီးကျယ်သောဆင်းရဲနှင့် ကြီးမားသော ကြောက်မက်ဖွယ်ရာဘေးကြီးအဖြစ် အလွန်ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာ၏။

"အတိတ်သင်္ခါရတရားတို့သည် ချုပ်ပျက်ကုန်ပြီ၊ ပစ္စုပ္ပန်သင်္ခါရတရားတို့ကလည်း ချုပ်ပျက်ဆဲ၊ အနာဂတ်သင်္ခါရတရားတို့လည်း အလားတူချုပ်ပျက်ကုန်လတ္တံ့"ဟု ရှုမြင်သော ယောဂီအား ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့သည် ကြောက်လန့်ဖွယ်ရာ ဘေးဆိုးကြီးပါတကား

ဟု သိသော **ဘယဉာဏ်(ဝါ)ဘယတုပဋ္ဌာနဉာဏ်**သည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

အာဒီနဝဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ထို ဘယတုပဋ္ဌာနဉာဏ်ကို ရှိသေလေးမြတ်လျက် ကြိမ်ဖန်များစွာ မှီဝဲပွားများသော ယောဂီအား အလုံးစုံသောဘဝသုံးပါး, ယောနိလေးပါး, ဂတိငါးပါး, ဝိညာဏဋ္ဌိတိခုနစ်ပါး, သတ္တာဝါသ ကိုးပါးတို့သည် ကိုးကွယ်လဲလျောင်းရာ မှီခိုပုန်းအောင်းရာအဖြစ် မထင်ကြတော့ချေ။

ဘဝသုံးပါးတို့သည် မီးကျီးတွင်းကဲ့သို့၊ မဟာဘုတ်လေးပါးတို့သည် အဆိပ်ပြင်းသောမြွေကဲ့သို့၊ ခန္ဓာငါးပါးတို့သည် သန်လျက်ချီပိုးထားသည့် သူသတ်ယောက်ျားကဲ့သို့ ထင်ကုန်၏။ အဇ္ဈတ္တိကာယတနခြောက်ပါးတို့သည် လူသူကင်းဆိတ်သည့်ရွာပျက်ကဲ့သို့၊ ဗာဟိရာယတနခြောက်ပါးတို့သည် ခိုးသားဓားပြကဲ့သို့ ထင်ကုန်၏။ ဝိညာဏဋ္ဌိတိခုနစ်ပါးနှင့် သတ္တာဝါသကိုးပါးတို့သည် ရာဂစသည့်မီး(၁၁)ပါးတို့ဖြင့် အလျှံတပြောင်ပြောင် တောက်လောင်နေသကဲ့သို့ အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့သည်လည်း အိုင်းအမာ,အနာရောဂါ, မြားငြောင့်,ဘေးဆိုးကြီး,ဒုက္ခတုံးကြီး,ကြီးမားသောအပြစ်အစုအဖြစ် ထင်ကုန်၏။ [၄၅၊ ၄၆]

ဤသို့လျှင် ဘင်္ဂါနုပဿနာပွားများသည်၏ အစွမ်းဖြင့် အလုံးစုံသော ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့သည် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာဘေးဆိုးကြီးအဖြစ် ထင်လာကုန်၏။ ထိုသင်္ခါရတရားတို့၏ အနိစ္စအပြစ်၊ ဒုက္ခအပြစ်၊ အနတ္တအပြစ်၊ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတတ်သော ဝိပရိဏာမအပြစ်တို့ကို သိမြင်သော **အာဒီနဝဉာဏ်**သည်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ယောဂီသည် ဘုံသုံးပါးအတွင်းရှိ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရအားလုံးကို ကျေနပ်မှုမရှိဘဲ အပြစ်များနှင့်ပြည့်လျက်ရှိသော ဘေးဆိုးကြီးအဖြစ် မြင်လာသည့်အခါ အလုံးစုံသောဘဝ, ယောနိ, ဂတိ, ဝိညာဏဋ္ဌိတိ, သတ္တာဝါသတို့၌ အတွင်းဝင်သည့် ရုပ်နာမ်သင်္ခါရအပေါင်း၌ ငြီးငွေ့ခြင်းသို့ ရောက်၏၊ ဆန့်ကျင်၏၊ မမွေ့လျော်တော့။ ထို့ကြောင့် သင်္ခါရတရားအားလုံးကို ငြီးငွေ့ ရှုမှန်းဖွယ်အဖြစ် ရှုမြင်သော **နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်** သည်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာ၏။[၄၃]

မုစ္စိတုကမျတာဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

တစ်ရံမစဲ အမြဲပြိုပျက်နေကြသော ရုပ်နာမ်သင်္ခါရအားလုံး၌ ငြီးငွေ့ရှုမှန်းလာသော ယောဂီသည် အလုံးစုံသော ဘဝ၊ ယောနိ၊ ဂတိ၊ ဝိညာဏဋ္ဌိတိ၊ သတ္တာဝါသတို့၌ ပြိုပျက်နေကြသည့် သင်္ခါရတို့တွင် တစ်ခုသော သင်္ခါရ၌လည်း ကျေနပ်,နှစ်သက်ခြင်းမဖြစ်၊ မငြိမကပ်, မဖွဲ့မယှက်၊ ထိုအလုံးစုံသော သင်္ခါရတရားအပေါင်းမှ လွတ်ခြင်းငှာ, ထွက်မြောက်ခြင်းငှာ အလိုရှိ၏။

အဘယ်ကဲ့သို့နည်းဟူမူ ပိုက်ကွန်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်မိသော ငါး, မြွေခံတွင်းသို့ ဝင်ရောက်ရသည့်ဖား, လှောင်ချိုင့်တွင် မိနေသော တောကြက်, မြဲမြံစွာနှောင်ဖွဲ့သည့် ကျော့ကွင်းထဲရှိ သမင်, ရန်သူတို့ ဝန်းရံထားသောယောက်ျားအသီးသီးက ထိုထိုအနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်လို, ထွက်မြောက်လိုသကဲ့သို့တည်း။ ထို့အတူ ထိုယောဂီသူမြတ်သည် ခပ်သိမ်းသော သင်္ခါရအပေါင်းမှ လွတ်လို ထွက်မြောက်လို၏။ ထို့ကြောင့် အလုံးစုံသော ရုပ်နာမ်သင်္ခါရအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်

လိုသော **မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်** သည် ယောဂီသန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။[၄၈]

ပဋိသင်္ခါဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ထိုသို့ ကာလသုံးပါး ဘုံသုံးပါးအတွင်း၌ ဖြစ်ပျက်နေကြသော ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်လိုသည့် ယောဂီသည် ဤရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့ကိုပင် တစ်ဖန်ပြန်၍ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားယူလျက် လက္ခဏာယာဉ်သုံးတန် တစ်လှည့်စီ တင်ကာ ဝိပဿနာ ရှု၏။ ဤသို့ ရှုသော ဝိပဿနာဉာဏ်သည် **ပဋိသင်္ခါနုပဿနာဉာဏ်** ဖြစ်၏။

ထိုအလုံးစုံသော သင်္ခါရတရားတို့သည် (၁) ပျက်ခြင်းအစွန်းကို မလွန်နိုင်သောကြောင့် (၂) အခိုက်အတန့်မျှသာ တည်သောကြောင့်၊ (၃) ဖြစ်ခြင်းချုပ်ခြင်းဖြင့် ပိုင်းခြားအပ်သောကြောင့်၊ (၄) ဗျာဓိ၊ ဇရာ၊ မရဏတို့ဖြင့် ပေါက်ကွဲပျက်စီးခြင်းကြောင့်၊ (၅) လာဘ၊ အလာဘ စသော လောကဓံတို့ဖြင့် တုန်လှုပ်သောကြောင့်၊ (၆) ပျက်စီးတတ်သောကြောင့်၊ (၇) မမြဲသည့်သဘောကြောင့်၊ (၈) ဇရာ၊ မရဏသို့ ဖောက်ပြန်တတ်သောကြောင့်၊ (၉) အနှစ်မဟုတ်၊ အကာနှင့်တူခြင်းကြောင့်၊ (၁၀) သေခြင်းပျက်ခြင်းသဘောရှိခြင်းကြောင့် ယောဂီ၏ဉာဏ်တွင် အနိစ္စအဖြစ် ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာကုန်၏။

တစ်ဖန် ထိုအလုံးစုံသော သင်္ခါရတရားတို့သည် (၁) မပြတ်မလပ် အဖန်ဖန် နှိပ်စက်တတ်ခြင်းကြောင့်၊ (၂) သည်းခံနိုင်ခဲသည် အဖြစ်ကြောင့်၊ (၃) ဒုက္ခ၏တည်ရာဝတ္ထုဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ (၄) အနာရောဂါနှင့်တူသည်အဖြစ်ကြောင့်၊ (၅) အိုင်းအမာနှင့်တူသည့်အဖြစ်

ကြောင့်၊ (၆) မြားငြောင့်နှင့်တူသည့်အဖြစ်ကြောင့်၊ (၇) အစီးအပွား မဲ့ခြင်းကို ဆောင်သည်၏အဖြစ်ကြောင့်၊ (၈) ပြင်းပြစွာ နှိပ်စက်တတ် သောအဖြစ်ကြောင့်၊ (၉) ရောဂါဆိုးနှင့်တူသောကြောင့်၊ (၁၀) ကြီး ကျယ်သည့်ပျက်စီးခြင်းနှင့်တူသောကြောင့်၊ (၁၁) ကြောက်မက်ဖွယ် ရာ ဖြစ်သောကြောင့်၊ (၁၂) ဘေးရန်ကို မစောင့်ရှောက်နိုင်သည့် အဖြစ်ကြောင့်၊ (၁၃) မှီခိုပုန်းအောင်းရာမဟုတ်ခြင်းကြောင့်၊ (၁၄) ကိုးကွယ်ရာ မဟုတ်ခြင်းကြောင့်၊ (၁၅) ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ခြင်း ကြောင့်၊ (၁၆) မကောင်းမှု၏ အရင်းမူလဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ (၁၇) သူသတ်သမားနှင့် တူသည့်အဖြစ်ကြောင့်၊ (၁၈) အာသဝေါတရား တို့၏ အာရုံဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ (၁၉) မစ္စုမာရ်၊ ကိလေသမာရ်တို့၏ အစာဖြစ်ခြင်း ကြောင့်၊ (၂၀) ဖြစ်ခြင်းသဘောရှိသောကြောင့်၊ (၂၁) အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းသဘောရှိခြင်းကြောင့်၊ (၂၂) နာခြင်းသဘော ရှိခြင်းကြောင့်၊ (၂၃) စိုးရိမ်ခြင်းသဘောရှိသည်အဖြစ်ကြောင့်၊ (၂၄) ငိုကြွေးခြင်း သဘောရှိသည်အဖြစ်ကြောင့်၊ (၂၅) လွန်စွာပင်ပန်းခြင်း ရှိသည် အဖြစ်ကြောင့်၊ (၂၆) တဏှာ၊ဒိဋ္ဌိ၊ကိလေသာတို့၏ အာရုံ ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ယောဂီ၏ဉာဏ်တွင် ဒုက္ခအဖြစ် ပေါ်လွင်ထင်ရှား လာကုန်၏။

တစ်ဖန် ထိုအလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့သည် (၁)ပြင်ပသူစိမ်းနှင့် တူခြင်းကြောင့်၊ (၂) ဓုဝ၊သုဘ၊သုခ၊အတ္တ စသည်တို့မှ ဆိတ်သုဉ်း ခြင်းကြောင့်၊ (၃) အချည်းနှီးဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ (၄) ဇီဝ၊အတ္တ၊ အနှစ် သာရကင်းခြင်းကြောင့်၊ (၅) ပိုင်ရှင်မရှိခြင်းကြောင့်၊ (၆) အစိုးမရ သည်၏အဖြစ်ကြောင့်၊ (၇) အလိုသို့ မလိုက်တတ်သည်အဖြစ်ကြောင့်၊ ဤသို့စသော အကြောင်းတို့ကြောင့် ယောဂီ၏ဉာဏ်တွင် အနတ္တ

အဖြစ် ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာကုန်၏။

တစ်ဖန် ထိုအလုံးစုံသော သင်္ခါရတရားတို့သည် (၁) မနှစ်သက်ဖွယ် မတင့်တယ်သည်၏အဖြစ်ကြောင့်၊ (၂) မကောင်းသောအနံ့ရှိသည်အဖြစ်ကြောင့်၊ (၃) ရွံရှာစက်ဆုပ်ဖွယ်အဖြစ်ကြောင့်၊ (၄) နှစ်သက်ခြင်းမှ ဆန့်ကျင်သည်အဖြစ်ကြောင့်၊ (၅) ဝတ်စားတန်ဆာတို့ဖြင့် သုဘသဘောကို မပယ်ဖျောက်နိုင်ခြင်းကြောင့်၊ (၆) မကောင်းသည်၏အဖြစ်ကြောင့်၊ (၇) ရှု့မဲ့ကာ ငြင်းဆန်စေတတ်သည်အဖြစ်ကြောင့်၊ ဤသို့ စသောအကြောင်းတို့ကြောင့် ယောဂီ၏ ဉာဏ်တွင် အသုဘအဖြစ် ပေါ်လွင်ထင်ရှားလာကုန်၏။

ဤသို့ လုံ့လစိုက်ကာ ဝိပဿနာတွင်တွင် ရှုပွားသဖြင့် ရုပ်နာမ်သင်္ခါရအနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ခြင်းအကျိုးငှာ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို တစ်ဖန်သိမ်းဆည်းတတ်သည့် ပဋိသင်္ခါဉာဏ်သည် ပြည့်စုံလာ၏။[၆၉]

သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ထိုသို့ ကာလသုံးပါး ဘုံသုံးပါးအတွင်း၌တည်ရှိသော သင်္ခါရတရားတို့ကို ခြုံငုံ၍ အဇ္ဈတ္တတစ်လှည့်၊ ဗဟိဒ္ဓတစ်လှည့်၊ ရုပ် တစ်လှည့်၊ နာမ်တစ်လှည့်၊ အကြောင်းတစ်လှည့်၊ အကျိုးတစ်လှည့်၊ အနိစ္စတစ်လှည့်၊ဒုက္ခတစ်လှည့်၊ အနတ္တတစ်လှည့်၊အသုဘတစ်လှည့်၊ ဤသို့ လှည့်လည်၍ တွင်တွင်ကြီး ဝိပဿနာရှုခဲ့သော် ထိုသင်္ခါရတရားတို့၏ အပျက်ကား အလွန်အလွန်ထင်ရှားလျက် အလွန်အလွန်လျင်မြန်စွာ ဝိပဿနာဉာဏ်၌ ထင်လာတတ်၏။ ထိုပျက်မှုသဘောကို လက္ခဏာယာဉ်သုံးချက် တစ်လှည့်စီတင်၍ ဝိပဿနာဆက်ရှု၏။

ထိုသို့ ရှုနိုင်ခဲ့သော် ဝိပဿနာဘာဝနာစိတ်သည် သင်္ခါရတရားတို့အပေါ်၌ ကြောင့်ကြတောင့်တမှုမရှိတော့ဘဲ အညီအမျှလျစ်လျူရှုထားနိုင်သော အဆင့်သို့ တဖြည်းဖြည်းရောက်ရှိသွားလိမ့်မည်။ ဝိပဿနာဘာဝနာစိတ်သည်လည်း ယင်းသင်္ခါရတရားတို့၏ ပျက်မှုအာရုံပေါ်၌သာ ငြိမ်ဝပ်စွာ တည်နေပေလိမ့်မည်။

ထိုအခါ အဇ္ဈတ္တသင်္ခါရတရားကို ဝိပဿနာရှုခိုက်၌ ဝိပဿနာဘာဝနာစိတ်သည် အဇ္ဈတ္တသင်္ခါရအာရုံ၌ ငြိမ်ဝပ်စွာကပ်၍တည်နေလျှင် အဇ္ဈတ္တသင်္ခါရတရားကိုသာ ဝိပဿနာဆက်ရှုပါ။ ဗဟိဒ္ဓသင်္ခါရတရားကို ဝိပဿနာရှုသည့်အခိုက် ဝိပဿနာဘာဝနာစိတ်သည် ဗဟိဒ္ဓသင်္ခါရအာရုံ၌ ငြိမ်ဝပ်စွာကပ်၍တည်နေလျှင် ဗဟိဒ္ဓသင်္ခါရတရားကိုသာ ဝိပဿနာဆက်ရှုနေပါ။ လက္ခဏာယာဉ်သုံးပါးတွင် ရှု၍ပိုကောင်းသော လက္ခဏာကို ဦးစားပေး၍ ဝိပဿနာရှုနိုင်၏။

ဤအဆင့်တွင် သဒ္ဓါနှင့်ပညာ၊ ဝီရိယနှင့်သမာဓိတို့ကို အထူးညီမျှအောင် သတိဖြင့် အထူးကြိုးစားရမည့်အခါဖြစ်၏။ သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိ, ပညာတည်းဟူသော ဣန္ဒြေငါးပါးတို့ ညီမျှပါမှ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်အထိ တိုးတက်နိုင်မည်ဖြစ်၏။

သင်္ခါရတရားတို့၏အပျက်အာရုံ၌ ဝိပဿနာဘာဝနာစိတ်သည် ငြိမ်ဝပ်စွာ ကပ်၍တည်လာသောအခါ ယောဂီသည် အပြင်အသံစသည်ကို မကြားရတော့ချေ။ သင်္ခါရတရားတို့၏ အပျက်အာရုံ၌ ဝိပဿနာဘာဝနာစွမ်းအားသည် အထူးအားကောင်းလာပြီ ဖြစ်၏။

ယောဂီသည် ဝိပဿနာရှု၍ပိုကောင်းသော သင်္ခါရတရားကို ရှု၍ပိုကောင်းသည့် လက္ခဏာရေးတစ်ပါးပါးတင်၍ ဝိပဿနာရှုနိုင်

၏။ ထိုသို့ရှုရာ၌ အကယ်၍ ရုပ်တရားများ၏ အပျက်ကို လုံးဝမမြင်တော့ဘဲ နာမ်တရားတို့၏ အပျက်သက်သက်ကိုသာ တွေ့နေလျှင် နာမ်တရားတို့၏ အပျက်ကိုသာ လက္ခဏာယာဉ်တင်၍ ရှုရမည်။

ဘယဉ္စ နန္ဒိဉ္စ ဝိပ္ပဟာယ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု ဥဒါသိနော ဟောတိ မဇ္ဈတ္တော[၇၇]

သင်္ခါရတို့၏အပြစ်ကို ကောင်းစွာမြင်သဖြင့် သင်္ခါရတို့မှ လွတ်မြောက်လိုသော စိတ်ဓာတ်ဖြင့် သင်္ခါရတို့၏ အပျက်ကို လက္ခဏာယာဉ်အသီးသီးတင်၍ ဝိပဿနာရှုနေသည့်ယောဂီသည် "ငါ၊ ငါ့ဟာ၊ ငါ၏အတ္တ"ဟု စွဲယူထိုက်သည့် တစ်စုံတစ်ခုသော သင်္ခါရတရားကိုမျှ မမြင်တွေ့ရချေ။

(၁) သင်္ခါရတို့ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း 'ဘယ'ဟူသော အစွန်းတစ်ခု၊
(၂) သင်္ခါရတို့ကို နှစ်သက်ခြင်း 'နန္ဒိ'ဟူသည့် အစွန်းတစ်ခု၊

ထိုအစွန်းနှစ်ခုကိုပယ်၍ အလုံးစုံသော သင်္ခါရတရားတို့အပေါ်၌ ဥဒါသိန်မှုနိုင်ခြင်းသဘော အလယ်အလတ် လျစ်လျူထားနိုင်မှုသဘောသည် ဖြစ်ပေါ်နေပေ၏။ သစ္စာမဲ့ဖောက်ပြန်နေသော ဇနီးကို တရားဝင်ကွာရှင်းပြီးသော အမျိုးသားသည် ထိုဇနီးဟောင်းကို လျစ်လျူရှုထားနိုင်သကဲ့သို့တည်း။ ဤသို့ ဘက်မလိုက်ဘဲ တည်ငြိမ်နေနိုင်သောသဘော, သင်္ခါရတို့အပေါ်၌ လျစ်လျူထားနိုင်မှုသဘောသို့ ရောက်စေသော ဉာဏ်သည် **သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်** ဖြစ်ပေ၏။

ဤသင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်သည် ရင့်ကျက်လာသဖြင့် ငြိမ်းအေးခြင်းသဘောရှိသည့် နိဗ္ဗာန်ကို ငြိမ်သက်သောအားဖြင့် တစ်နည်း- ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့မှ ကင်းငြိမ်းနေသဖြင့် မဖြစ်မပျက်သည့် ခံ့ညားသောအားဖြင့် အကယ်၍ သိမြင်ငြားအံ့၊ အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့

ကို စွန့်လွှတ်၍ သင်္ခါရတို့ကင်းရာ မဖြစ်မပျက်ရာ အငြိမ်းဓာတ်နိဗ္ဗာန်သို့သာ စိတ်သည် ပြေးဝင်သွား၏။

အကယ်၍ နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်အငြိမ်းဓာတ်ကို ငြိမ်သက်အေးမြသည့် သန္တိသုခသဘောအားဖြင့် မမြင်သေးငြားအံ့၊ ထို သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်သည် မရင့်ကျက်သေးရကား သင်္ခါရတရားကို အာရုံယူ၍သာလျှင် အဖန်တလဲလဲ ဖြစ်ပေါ်နေလိမ့်မည်။ ရွက်သင်္ဘောသားတို့ လွှတ်လိုက်သော ကျီးကန်းသည် ကုန်းကို မမြင်သဖြင့် သင်္ဘောဆီသို့သာ တစ်ကြိမ်ပြီးတစ်ကြိမ် ပြန်လာသကဲ့သို့တည်း။ [၁၁]

ထိုသို့ဖြစ်နေလျှင် သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ရင့်ကျက်လာအောင် (၁) ရံခါရုပ်တရား (၂) ရံခါနာမ်တရားတို့ကို (၃) ရံခါအဇ္ဈတ္တ၌ (၄) ရံခါဗဟိဒ္ဓ၌ (၅) ရံခါအနိစ္စလက္ခဏာတင်၍ (၆) ရံခါဒုက္ခလက္ခဏာတင်၍ (၇) ရံခါအနတ္တလက္ခဏာတင်၍ တွင်တွင်ကြီး ဝိပဿနာရှုပါ။ (၈) ရံခါအကြောင်းတရား (၉) ရံခါအကျိုးတရားတို့ကိုလည်း အလားတူပင် လက္ခဏာရေးသုံးတန် တစ်လှည့်စီ တင်၍ ဝိပဿနာရှုပါ။ (၁၀) အတိတ် (၁၁) အနာဂတ်တို့၌လည်း ပုံစံတူရှုပါ။ (၁၂) ခန္ဓာငါးပါးနည်းဖြင့်လည်း တစ်ဖန်ပြန်၍ ဝိပဿနာရှုပါ။

အနုလောမဉာဏ်၊ ဂေါတြဘုဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်

ထိုသင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်ကို မှီဝဲလျက် ပွားစေလျက် အကြိမ်များစွာ ပြုသော ယောဂီအား ယုံကြည်ဆုံးဖြတ်မှု အဓိမောက္ခသဒ္ဓါသည် အားကြီးစွာဖြစ်၏။ ကောင်းစွာ ချီးမြှောက်ထောက်ပံ့အပ်သော ဝီရိယသည် ထက်သန်စွာဖြစ်၏။ သတိသည် ကောင်းစွာထင်၏။

စိတ်သည် ကောင်းစွာ တည်ကြည်၏။ အထူးသဖြင့် ထက်မြက်သော သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်သည် ဖြစ်၏။ ထိုဝိပဿနာ ဘာဝနာဉာဏ်သည် သင်္ခါရတို့၏ ပျက်မှုသဘောဟူသည့် *'ပဝတ္တ'* မှစ၍ သင်္ခါရတို့၏ မဖြစ်မပျက်မှုသဘောဟူသော *'အပဝတ္တ'* သို့ သက်ဝင်သွားသောအခါ အောက်ပါမဂ်ဝီထိ ဖြစ်၏။

(မန္ဒပညာ) "န–ဒ–မ–ပ–ဥ–နု–ဂေါ–မဂ်–ဖိုလ်–ဖိုလ်"–ဘဝင်–

(တိက္ခပညာ)"န–ဒ–မ–ဥ–နု–ဂေါ–မဂ်–ဖိုလ်–ဖိုလ်–ဖိုလ်"–ဘဝင်–

န = ဘဝင်္ဂစလန – တုန်လှုပ်သွားသောဘဝင်စိတ်

ဒ = ဘဝင်္ဂုပစ္ဆေဒ – ပြတ်စဲသွားသောဘဝင်စိတ်

မ = မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်း – အာရုံကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်သော စိတ်

ပ = ပရိကံ = မဂ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ရန် ပြုပြင်စီရင်တတ်သော စိတ်၊

ဥ = ဥပစာ = မဂ်ဇော၏အနီး၌ ဖြစ်သောစိတ်

နု = အနုလုံ – အောက်ပရိကမ်ဇောအားလည်းကောင်း၊ အထက် အပ္ပနာဇောအားလည်းကောင်း လျော်စွာဖြစ်တတ်သောစိတ်၊

ဂေါ= ဂေါတြဘူ– ပုထုဇဉ်အနွယ်ကိုဖြတ်၍ အရိယာအနွယ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော စိတ်။

မဂ် = သောတာပတ္တိမဂ်စိတ်

ဖိုလ်= သောတာပတ္တိဖိုလ်စိတ်

ဘဝင်= ဖြစ်နေကျဘဝင်စိတ်အစဉ်

သင်္ခါရတို့၏အာရုံသည် အနိစ္စ သို့မဟုတ် ဒုက္ခ သို့မဟုတ်အနတ္တ အနေဖြင့် မနောဒွါရ၌ ထင်လာသည်ရှိသော် ဘဝင်စိတ်နှစ်ကြိမ် လှုပ်၍ ပြတ်၏ (န–ဒ)။ ထို့နောက် မနောဒွါရာဝဇ္ဇန်းစိတ်(မ)သည် အာရုံကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း၍ အနိစ္စ သို့မဟုတ် ဒုက္ခ သို့မဟုတ် အနတ္တအဖြစ် ဆုံးဖြတ်၏။ ထို့နောက် မဟာကုသိုလ် ဉာဏ သမ္ပယုတ် စိတ် လေးပါးအနက်မှ တစ်ပါးပါးသည် ပရိကံ(ပ)၊ ဥပစာ(ဥ) အနုလုံ(နု)၊ ဂေါတြဘု(ဂေါ)ဟု လေးကြိမ်ဖြစ်၍ ချုပ်၏။

"ပရိကမ်"သည် မဂ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ရန် ပြုပြင်စီရင်ပေး၏။ တိက္ခ ပညာ (ဉာဏ်ထက်သူ)တွင် ပရိကမ်မဖြစ်ပါ။

"ဥပစာ"သည် မဂ်စိတ်အနီး၌ ဖြစ်၍ မဂ်သို့ဝင်ရန် တံခါးဝဖြစ် ၏။

"အနုလုံ"သည် ရှေး၌ ဖြစ်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စသည့် ဝိပဿနာဉာဏ်ရှစ်ပါးတို့၏ မှန်သောကိစ္စရှိသည်အဖြစ်အားလည်း လျော်၏။ အထက်မဂ်၌ပါဝင်သော ၃၇–ပါးသော ဗောဓိပက္ခိယ တရားတို့၏ မှန်သောကိစ္စရှိသည်အဖြစ်အားလည်း လျော်၏။

ပရိကံ, ဥပစာ, အနုလုံစိတ်သုံးပါးနှင့် ယှဉ်သော ပညာသည် အမြင့်ဆုံးဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်ပြီး "**အနုလောမဉာဏ်**"ဟု အမည်ရ၏။

အနုလုံစိတ်ဖြစ်ပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဂေါတြဘုစိတ် ဖြစ်၏။

ဂေါတြဘုစိတ်သည် သင်္ခါရတရားတို့ကို အာရုံမယူဘဲ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံယူ၏။ မဂ်စိတ်ဖြစ်ရန် နိဗ္ဗာန်ကို ညွှန်ပြပေး၏။ သင်္ဘောသားတို့၏ ကျီးကန်း (ဒိသာကာက)က ကုန်းမြေကို ညွှန်ပြ၍ ကုန်းမြေဆီသို့ သင်္ဘောရွက်လွှင့်သွားနိုင်ရန် လမ်းညွှန်ပေးသည်နှင့် တူ၏။ ဂေါတြဘုစိတ်သည် ယောဂီ၏ ပုထုဇဉ်အနွယ်ကို ဖြတ်တောက်၍ ယောဂီအား အရိယာအနွယ်သို့ ကူးပြောင်းစေ၏။ ဂေါတြဘုစိတ်ဖြစ်သည် အထိ ယောဂီသည် သံယောဇဉ်နှောင်ကြိုးဆယ်ချောင်းနှင့် အချည်နှောင် ခံနေရသော ပုထုဇဉ်သာ ဖြစ်နေသေး၏။ ဂေါတြဘုချုပ်၍ မဂ်စိတ်ဖြစ်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ယောဂီသည် အရိယာပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လေတော့၏။

ဤတွင် ခေါင်ထိပ်သို့ ရောက်သော သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်၊ အနုလောမဉာဏ်နှင့် ဂေါတြဘုဉာဏ်တည်းဟူသော ဉာဏ်သုံးပါးသည် **ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီ** (ဝါ) **ခေါင်ထိပ်သို့ ရောက်သော ဝိပဿနာ** (ဝါ) ထသော အရိယာမဂ်သို့သွားရောက်သော ဝိပဿနာဟု အမည်ရ၏။

အနုလောမဉာဏ်သည်ကား သင်္ခါရကိုအာရုံပြုသော ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီဝိပဿနာ၏ အဆုံးစွန်ဖြစ်ပေ၏။ ခပ်သိမ်းသော အခြင်းအရာအားဖြင့်မူကား ဂေါတြဘုဉာဏ်သည် မဂ်သို့ သွားရောက်သော ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီဝိပဿနာ၏ အဆုံးစွန်ဖြစ်ပေ၏။

မဂ်စိတ်သည် တစ်ကြိမ်သာဖြစ်ရိုးရှိပြီး ၎င်း၏ကိစ္စလေးရပ်ကို ဆောင်ရွက်၏။ ဆီမီးသည် မီးစာကိုလောင်၊ အမှောင်ပယ်ခွင်း၊ အလင်းရောင်လွှမ်း၊ ဆီကုန်ခန်းစေမှု၊ ဤကိစ္စလေးခုကို တစ်ပြိုင်တည်း ပြုနိုင်သကဲ့သို့ ထို့အတူ မဂ်ဉာဏ်သည် (၁) ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြား၍ သိခြင်း၊ (၂) သမုဒယသစ္စာ အမည်ရသည့် တဏှာ

လောဘကို ပယ်ခြင်း၊ (၃) နိရောဓသစ္စာ အမည်ရသည့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း၊ (၄) မဂ္ဂသစ္စာ အမည်ရသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ပြည့်ဝစွာ ဖွံ့ဖြိုးစေခြင်းဟူသော ကိစ္စလေးချက်ကို တစ်ပြိုင်နက်တည်း ပြီးစေနိုင်၏။

မဂ်စိတ်ချုပ်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် **ဖိုလ်စိတ်**သည် အချိန်ကွာဟခြင်းမရှိဘဲ *(အကာလိကော)* နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံယူလျက်နှစ်ကြိမ်ဖြစ်၏။ ဤမဂ်ဝီထိသည် ဉာဏ်နုံ့သောယောဂီ (မန္ဒပညာပုဂ္ဂိုလ်) အတွက်ဖြစ်၏။ ဉာဏ်ထက်သောယောဂီ (တိက္ခပညာပုဂ္ဂိုလ်) အတွက်မူ ပရိကံကို ကြဉ်ဖယ်၍ ဖိုလ်စိတ်သုံးကြိမ် ဖြစ်ပေးရ၏။ သောတာပတ္တိဖိုလ်ဖြစ်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ယောဂီသည် သောတာပန် (သောတာပန္န)ဖြစ်လာ၏။ [၁၂] သူသည် နိဗ္ဗာန်၏ အတုမရှိသော အမြိုက်ချမ်းသာကို အလိုရှိသလောက် ခံစားနိုင်ပြီးလျှင် အပါယ်ဘုံများ၌ မည်သည့်အခါမျှ ဘဝသစ်မဖြစ်ရတော့ချေ။

မဂ်စိတ်နှင့် ယှဉ်သော ပညာကို "မဂ်ဉာဏ်" *(မဂ္ဂဉာဏ)* ဟုလည်းကောင်း၊ ဖိုလ်စိတ်နှင့် ယှဉ်သည့်ပညာကို "ဖိုလ်ဉာဏ်"ဟု *(ဖလဉာဏ)*ဟုလည်းကောင်း ခေါ်ဆိုပါသည်။

မဂ္ဂဝီထိပြီးဆုံး၍ ဘဝင်စိတ်အနည်းငယ်ဖြစ်ပြီးနောက် (၁) မဂ်ကို ဆင်ခြင်သောဝီထိ၊ (၂) ဖိုလ်ကိုဆင်ခြင်သောဝီထိ (၃) နိဗ္ဗာန်ကို ဆင်ခြင်သောဝီထိ၊ (၄) ပယ်ပြီးသောကိလေသာတို့ကို ဆင်ခြင်သည့်ဝီထိ၊ (၅) ကြွင်းကျန်သည့်ကိလေသာတို့ကို ဆင်ခြင်သောဝီထိဟူ၍ ပြန်လည်ဆင်ခြင်သည့်ဝီထိ (ဝါ) **ပစ္စဝေက္ခဏာဝီထိ ၅** မျိုးဖြစ်၏။ ဤပစ္စဝေက္ခဏာဇောတို့နှင့် ယှဉ်သော ပညာကို **ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်** *(ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ)*ဟုခေါ်၏။[၁၃]

နိဗ္ဗာန်ကိုသိမြင်တတ်သော မဂ်ဉာဏ်လေးပါးဖြင့် စိတ်ကိုစင်ကြယ်စေခြင်း (ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ)

စိတ်ကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် စင်ကြယ်လာအောင် ကြိုးပမ်းမှုသည် သီလဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ရန် သီလစောင့်ထိန်းခြင်းဖြင့် စတင်ခဲ့၏။ အနုလောမဉာဏ်ကို ရရှိသည့်အခါတွင် သီလဝိသုဒ္ဓိမှ ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိအထိ ဝိသုဒ္ဓိခြောက်ပါးတို့ ပြည့်စုံလာပေပြီ။ သောတာပတ္တိမဂ်နှင့် သောတာပတ္တိဖိုလ်တို့ကို ရရှိသောအခါ၌မူ နောက်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်သည့် ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိစခန်းသို့ ဝင်ရောက်လာပြီ ဖြစ်၏။

ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိတွင် သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်, သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ်, အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်နှင့် အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်တို့ ပါဝင်ကြ၏။

၁။ သောတာပတ္တိမဂ်နှင့် သောတာပန်

သောတာပတ္တိမဂ်သည် အယူမှားဒိဋ္ဌိနှင့် ယုံမှားသံသယဖြစ်ခြင်း ဝိစိကိစ္ဆာတည်းဟူသော ကိလေသာနှစ်ပါးကိုလည်းကောင်း၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ, ဝိစိကိစ္ဆာ, သီလဗ္ဗတပရာမာသ ဟူသော သံယောဇဉ်သုံးပါးကိုလည်းကောင်း ပယ်သတ်၏။ ကြွင်းကျန်နေသည့် ကိလေသာတို့၏ ရုံ့ကြမ်းသော အလွှာများကိုလည်း ပယ်သတ်ပြီး ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သောတာပန်သည် မည်သည့်မကောင်းမှုကိုမျှ မကျူးလွန်တော့ချေ။ ကာမဘုံ၌ အလွန်ဆုံး ခုနစ်ဘဝသာ ပဋိသန္ဓေ နေရတော့မည်ဖြစ်၏။

၂။ သကဒါဂါမိမဂ်နှင့် သကဒါဂါမ်

သကဒါဂါမိမဂ်သည် မည်သည့်ကိလေသာကိုမျှ မပယ်သတ်သော်လည်း ကြွင်းကျန်နေသည့် ကိလေသာများကို ပိုမို ခေါင်းပါးအားနည်းစေ၏။ သကဒါဂါမ်သည် ကာမဘုံ၌တစ်ကြိမ်သာ ပဋိသန္ဓေနေတော့မည်ဖြစ်၏။

၃။ အနာဂါမိမဂ်နှင့် အနာဂါမ်

အနာဂါမိမဂ်သည် ဒေါသကိလေသာကို ထပ်မံပယ်သတ်၏။ ကာမရာဂသံယောဇဉ်နှင့် ပဋိဃသံယောဇဉ်တို့ကိုလည်း ထပ်မံပယ်သတ်၏။ အနာဂါမ်သည် ကာမဘုံ၌ ပဋိသန္ဓေမနေတော့ချေ။ ဗြဟ္မာ့ဘုံ၌သာ ပဋိသန္ဓေနေတော့မည် ဖြစ်၏။

၄။ အရဟတ္တမဂ်နှင့် ရဟန္တာ

အရဟတ္တမဂ်သည် ကြွင်းကျန်နေသည့် ကိလေသာအားလုံးနှင့် သံယောဇဉ်အားလုံးတို့ကို ပယ်သတ်၏။ ထို့ကြောင့် ရဟန္တာ၏ စိတ်သည် လုံးဝဖြူစင်သွားပေပြီ။ ရဟန္တာသည် အာသဝေါကုန်ပြီးသော ကြီးကျယ်သည့် အာနုဘော်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ဖြစ်၏၊ အဆုံးစွန်သော ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆောင်သည့် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ချပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်၏၊ အရဟတ္တဖိုလ်ဟူသည့် မိမိ၏အကျိုးကို ရောက်ပြီးရပြီးသော ဘဝသံယောဇဉ် ကုန်ခန်းပြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်၏၊ မှန်စွာသိ၍ အထူးလွတ်မြောက်ပြီးသူ ဖြစ်၏၊ နတ်နှင့်တကွသော လူအပေါင်းတို့၏ မြတ်သည့်အလှူကို ခံယူထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကြီးဖြစ်ပေ၏။[၁၄]

မဂ်စိတ်အသီးသီးဖြစ်ပြီးသည်နောက် မဂ်၏အကျိုးဖြစ်သော ဆိုင်ရာဖိုလ်စိတ်အသီးသီးသည် အချိန်ကွာဟခြင်းမရှိဘဲ ချက်ချင်းဖြစ်

ပေါ်လာ၏။ ဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ်လေးဦးဖြစ်ကြသော သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာတို့သည် မိမိတို့ရရှိထားသည့် ဖိုလ်အသီးသီးကို ဝင်စား၍ နိဗ္ဗာန်အမြိုက်ချမ်းသာကို မိမိတို့အလိုရှိသလောက် ခံစားနိုင်ကြပါသည်။

နိဂုံး

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဖားအောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ ရိပ်သာများ၌ ပိဋကတ်ကျမ်းဂန်များ၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်နှင့် အခြားပါဠိအဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာများတွင် ရေးသားဖော်ပြထားသည့် မြတ်စွာဘုရား၏ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့်အညီ ဝိပဿနာဘာဝနာကို အထူးအသေးစိတ်ကျကျ ရှုပွားနိုင်အောင်သင်ကြားပြသပေးပါသည်။ အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓကာလသုံးပါးတို့၌ ဖြစ်ပျက်နေကြသော ပရမတ်ရုပ်တရားများ၊ နာမ်တရားများ၊ အကြောင်းတရားများနှင့် အကျိုးတရားများကို စူးစမ်းရှာဖွေ၍ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား တိတိကျကျကျမ်းဂန်များတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ဉာဏ်ဖြင့်ပိုင်းခြားလျက် ထိုးထွင်းရှုမြင်နိုင်အောင် လက်တွေ့ရှုနည်းအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုပါသည်။ ယောဂီမြောက်မြားစွာတို့သည် သမ္မာသမာဓိဟူသော အားကြီးသော ဥပနိဿယ အထောက်အပံ့ဖြင့် ပရမတ်တရားများကို ထိုးထွင်းမြင်သိကာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာယာဉ်သုံးတန် တစ်လှည့်စီတင်၍ ဝိပဿနာရှုပွားနိုင်ကြပါသည်။ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယဆရာသမား၏ မှန်ကန်သော အနီးကပ်လမ်းညွှန်မှုသည် အလွန်လိုအပ်သည်နှင့်အညီ အမြဲတစေ လမ်းညွှန်ပေး၍ မဇ္ဈိမပဋိပဒါလမ်းကြောင်းမှ တိမ်းစောင်းမသွားရန် ဆရာတပည့် ရင်းနှီး ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေး မေးမြန်းဖြေကြားခြင်းများကိုလည်း ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

တရားရှုပွားသူ ယောဂီများစွာတို့သည် ဝိပဿနာနယ်မြေသို့ နက်ရှိုင်းစွာ ထိုးထွင်းဝင်ရောက်ပြီးလျှင် အမှန်တရားကို ကိုယ်တွေ့ မျက်မြင် တိုက်ရိုက်ဉာဏ်ဖြင့် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ရှုမြင်ရသည့်အတွက် အထူးကျေနပ်အားရကြပါသည်။ ဝိပဿနာရှုနည်း အပြည့်အစုံကို အောင်အောင်မြင်မြင် ရှုပွားနိုင်ကြသောယောဂီအရေအတွက် သည်လည်း များပြားလာပါပြီ။ တရုတ်ပြည်၊ ဗီယက်နမ်၊ မလေးရှား၊ စင်ကာပူ စသည့်နိုင်ငံများမှ ပညာတတ် တရုတ်ယောဂီများသည် တရုတ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသည့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ကျမ်းနှင့်အညီ ဝိပဿနာဘာဝနာကို အသေးစိတ် ရှုပွားခွင့်ရကြသည့်အတွက် အလွန်ဝမ်းမြောက်ကြပါသည်။

ဖားအောက်တောရရိပ်သာများ၏ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယချုပ် ဖြစ်တော်မူသော ဖားအောက်တောရဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တအာစိဏ္ဏသည် ယောဂီလမ်းညွှန်အဖြစ် "နိဗ္ဗာနဂါမိနိပဋိပဒါ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကျင့်စဉ်"(အကျဉ်းချုပ်)ရှစ်တွဲကို ရေးသားပြုစုထားသည့်အပြင် အပြည့်ပြည့်ဆိုင်ရာ ဖားအောက်တောရ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ရိပ်သာများ၌ ညွှန်ကြားပြသပေးနေသော သမထ-ဝိပဿနာရှုနည်းအပြည့်အစုံကို ရှင်းလင်းချက်များ၊ ကျမ်းဂန်အထောက်အထားများနှင့်တကွ '**နိဗ္ဗာနဂါမိနိပဋိပဒါ**' အမည်ဖြင့် ကျမ်းစာအုပ်ကြီး ၅-တွဲ စုစုပေါင်း စာမျက်နှာ ၃၅၀၀ ကို စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၃၅၅/၂၀၀၄(၆) ဖြင့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေထားပါသည်။ စိတ်ဝင်စားသူများသည် အကျယ် လေ့လာ၍ ဖားအောက်တောရရိပ်သာများတွင် အချိန်မရွေး လာရောက်ကာ ကိုယ်တိုင်တရားရှုပွားနိုင်ကြပါသည်။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

၁။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၂၂

၂။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၇၆

၃။ အဘိ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၄၇

၄။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၃၃

၅။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၂၁

၆။ အဘိ၊ ဋ္ဌ၊ ၂။ ၁၈၉

၇။ ပဋိသမ္ဘိဒါ၊ ၅၁-၅၂

၈။ သံ၊ ၂၊၂၅၈

၉။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၄၂-၂၄၃၊ ၂၆၅-၂၆၇

၁၀။ ပဋိသမ္ဘိဒါ၊ ၅၅

၁၁။ မ၊ ၁။ ၁၉၉-၂၀၅

၁၂။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၇၃၊ ၂၂၂-(၃၁၅)

၁၃။ မ၊ ၁။ ၂၈၁-၂၈၆

၁၄။ သံ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၂၉၅

၁၅။ အဘိ၊ ဋ္ဌ၊ ၁၊ ၁၁၄
မ၊ ဋ္ဌ၊ ၃၊ ၆၀

၁၆။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊၂၅၂-၂၅၃
မ၊ ဋ္ဌ၊ ၁၊ ၂၆၆-၂၆၇

၁၇။ အဘိ၊ ဋ္ဌ၊ ၁၊၁၁၄

၁၈။ အဘိ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၄၇

၁၉။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၇၆

၂၀။ အဘိ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၄၆

၂၁။ သံ၊ ၁၊ ၃၀၂-၃၀၃

၂၂။ မ၊ ၁၊ ၁၀

၂၃။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၃၄

၂၄။ ဒီ၊ ၂၊ ၄၇

၂၅။ သံ၊ ၁။ ၃၁၈

၂၆။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၂၁

၂၇။ အဘိ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၁၈၉

၂၈။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၁၄
ပဋိသမ္ဘိဒါ၊ ၅၀

၂၉။ သံ၊ ၁၊ ၂၄၃

၃၀။ မ၊ ၁၊ ၇၈

၃၁။ ဒီ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၅၃

၃၂။ သံ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၄၄-၄၅
၃၃။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၃၀၀-၃၀၁
အဘိ၊ ဋ္ဌ၊ ၁၊ ၂၇၀-၂၇၁
၃၄။ ပဋိသမ္ဘိဒါ၊ ၅၅
ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၄၂
၃၅။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၄၆-၂၄၈
၃၆။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၅၃-၂၆၄
၃၇။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၆၄
၃၈။ မ၊ ၁၊ ၇၅
၃၉။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၆၇
၄၀။ မ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၈၁
၄၁။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၆၉-၂၇၄
၄၂။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၇၇
၄၃။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၇၈
၄၄။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ဋီ၊ ၂၊ ၄၄၁
၄၅။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၈၂-၂၈၄
၄၆။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၈၄
၄၇။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၈၇-၂၈၈
၄၈။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၈၈-၂၈၉
၄၉။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၈၉-၂၉၁
၅၀။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၉၄
၅၁။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၂၉၄-၂၉၅
၅၂။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၃၁၅
၅၃။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၃၁၅-၃၁၆
၅၄။ ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၂၊ ၃၁၈

ကိုးကားသော ကျမ်းအားလုံးသည် ဆဋ္ဌမအကြိမ်ဗုဒ္ဓဘာသာ သင်္ဂါယနာမြန်မာမူများ ဖြစ်ကြသည်။

အံ-အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်

အဘိ၊ ဋ္ဌ-အဘိဓမ္မာအဋ္ဌကထာ
သံ-သံယုတ္တနိကာယ်

ဒီ-ဒီဃနိကယ်

သံ၊ ဋ္ဌ-သံယုတ္တနိကာယအဋ္ဌကထာ

ဒီ၊ ဋ္ဌ-ဒီဃနိကာယ်အဋ္ဌကထာ
ပဋိသမ္ဘိဒါ-ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်

မ-မဇ္ဈိမနိကာယ်
ဝိသုဒ္ဓိ-ဝိသုဒ္ဓိမဂ်

မ၊ ဋ္ဌ-မဇ္ဈိမနိကာယ်အဋ္ဌကထာ
ဝိသုဒ္ဓိ၊ ဋီ-ဝိသုဒ္ဓိမဂ်ဋီကာ